

## Persönliche Pandemievorsorge

**Gegenwärtig handelt es sich bei der Vogelgrippe um eine Tierseuche, die nur vereinzelt Menschen infiziert. Ob – und allenfalls wann – sich das gegenwärtig zirkulierende Vogelgrippevirus in ein Pandemievirus wandeln wird, kann nicht vorausgesagt werden. Ebenso wenig ist der Verlauf einer künftigen Grippepandemie vorhersehbar. Es besteht also keinerlei Grund zu übertriebener Sorge. Es ist aber besser vorzusorgen, als unvorbereitet von einer möglicherweise schweren Pandemie überrascht zu werden.**

**Information:** In der Vorbereitung wie auch bei Ausbruch einer Pandemie ist fundierte Information ausschlaggebend.

⇒ Informieren Sie sich über Vorkehrungen und Empfehlungen der lokalen Behörden. Besuchen Sie regelmässig die Webseiten des Bundesamtes für Gesundheit ([www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)) und der Weltgesundheitsorganisation ([www.who.int](http://www.who.int)). Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach dessen Pandemievorkehrungen. Nützliche Informationen finden Sie z.B. auch über [www.fluwikie.com](http://www.fluwikie.com) > Personal Preparedness.

**Tamiflu®:** Tamiflu® gilt (nebst Relenza®, einem Medikament, welches inhaliert werden muss) zur Zeit als das Medikament der Wahl gegen das künftige Pandemievirus. Es ist ab Produktionsdatum fünf Jahre haltbar und sollte im Pandemiefall bei Erkrankung – nach ärztlicher Verordnung – so rasch als möglich, spätestens aber innerhalb von 36 bis 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome konsequent eingenommen werden.

⇒ Wenn Sie in einem Land mit unzureichender Pandemievorsorge leben und Gelegenheit haben, Tamiflu® aus einer seriösen Quelle privat zu beschaffen, nutzen Sie sie - halten Sie sich bei der Einnahme im Erkrankungsfall aber strikt an die Anweisungen Ihres Arztes!

**Reisepapiere:** Wenn Sie in einem Land mit unzureichender medizinischer Versorgung leben, tragen Sie sich vielleicht mit dem Gedanken, bei Ausbruch einer Pandemie in die Schweiz zurückzukehren, wenn und solange dies möglich ist.

⇒ Achten Sie darauf, dass Sie stets über gültige Reisepapiere verfügen, und planen Sie voraus!

Über die gesamte Dauer einer ersten Pandemiewelle könnten bis zu 25% der Bevölkerung erkranken. Bei einer schweren Pandemie könnten zudem viele Angestellte aus Angst vor einer Ansteckung nicht zur Arbeit erscheinen. Der öffentliche Verkehr kann zum Stillstand kommen, und Warentransporte können erschwert oder verunmöglicht sein. Dies kann schwerwiegende Auswirkungen auf zahlreiche Bereiche haben.

**Notvorrat:** Läden können leergekauft werden, Nachschub trifft nur mit grossen Verzögerungen ein. Sie werden während einer Pandemie froh sein, das Haus so wenig wie möglich verlassen zu müssen.

⇒ Schaffen Sie sich einen Notvorrat an Lebensmitteln an, mindestens für die Dauer einer Erkrankung, d.h. zwei Wochen, evt. für die gesamte Dauer einer ersten Grippewelle, d.h. bis zu acht Wochen, sowie nötigenfalls einen Notkocher! Zur Zusammensetzung s. z.B. [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch) > Themen > Haushaltvorrat.

**Schutzmaterial:** In vielen Ländern kann es im Pandemiefall zu Engpässen bei der Versorgung mit Schutzmasken kommen. Obwohl die Schutzwirkung von Schutzmasken nicht erwiesen ist, können sie u.U. eine gewisse Sicherheit beim Kontakt mit anderen bieten und verhindern, dass Sie andere anstecken. Regelmässiges Händewaschen ist eine der wichtigsten Schutzmassnahmen. Bei engem Kontakt zu Infizierten kann auch das Tragen von Schutzbrillen und Wegwerfhandschuhen sinnvoll sein.

⇒ Erwägen Sie die Anschaffung einer ausreichenden Menge an Schutzmasken (chirurgische Masken vom Typ II R/ europäischer Standard prEN14683)!

**Stromversorgung:** Während einer Pandemie kann es zu längeren Stromunterbrüchen kommen.

⇒ Schaffen Sie eine Reserve an Kerzen, Streichhölzern, Batterien für Taschenlampen und Radio etc. an! Wenn Sie auf bestimmte elektrische Geräte angewiesen sind, richten Sie eine Notstromversorgung ein!

**Wasserversorgung:** Auch die Wasserversorgung kann zeitweise unterbrochen oder das Wasser verschmutzt sein.

⇒ Legen Sie eine Trinkwasserreserve an! Wenn Sie die Möglichkeit haben, Regenwasser zu sammeln, können Sie ergänzend auch dieses benutzen, nachdem Sie es fünf (auf Meereshöhe) bis zwanzig Minuten (auf 4000 m Höhe) lang abgekocht haben.

**Geldmittel:** Ihr Betrieb kann Lohnzahlungen, Ihre Bank ihren Betrieb einstellen, Bankomaten können nicht mehr funktionieren.

⇒ Bewahren Sie an einem sicheren Ort angemessene Bargeldreserven auf!

**Heizung:** Die Gas- und Stromversorgung kann zeitweise unterbrochen sein, Nachlieferungen von Brennstoffen (Heizöl, Brennholz) können stocken.

⇒ Wenn Sie mit Gas oder elektrisch heizen oder an eine Fernheizung angeschlossen sind, schaffen Sie sich eine Notheizung an. Sorgen Sie dafür, dass sie immer ausreichende Vorräte an Brennstoffen haben!

**Bitte beachten Sie: Diese Empfehlungen sind rein präventiv! Es bestehen gegenwärtig keinerlei Anzeichen, dass eine Pandemie unmittelbar bevorsteht. Dieses Merkblatt ist als Ergänzung zu generellen Krisenvorkehrungen und den entsprechenden Merkblättern zu verstehen.**