

## Hygiene- und Abstandsregeln helfen gegen die Ausbreitung

- ✓ Beim Husten und Niesen sollten Sie Mund und Nase bedecken und zwar nicht mit der Hand, sondern mit der Ellenbeuge oder einem Papiertaschentuch.
- ✓ Husten oder Niesen Sie andere Menschen nicht direkt an, sondern wenden Sie sich ab.
- ✓ Papiertaschentücher sollten Sie nach jedem Schnäuzen sicher entsorgen und nicht in der Hosen- oder Handtasche aufbewahren.
- ✓ Waschen oder desinfizieren Sie sich die Hände nach dem Schnäuzen sowie Husten oder Niesen in die Hand.
- ✓ Bleiben Sie bei akuten Erkältungsbeschwerden von Schule oder Arbeit fern. Vermeiden Sie so eine Ansteckung von Mitschüler\*innen und Kolleg\*innen sowie Mitfahrenden in öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn möglich, ist Arbeit im Homeoffice eine Alternative. Beim Husten und Niesen sollten Sie Mund und Nase bedecken und zwar nicht mit der Hand, sondern mit der Ellenbeuge oder einem Papiertaschentuch.

**Bonnier Healthcare  
Germany GmbH**  
Moltkestraße 13  
79098 Freiburg

Tel +49 761 6125 5862  
Fax +49 761 6125 4899  
info@deximed.de  
www.deximed.de

# Empfehlungen für die Erkältungszeit

Dieser Flyer informiert Sie darüber, wie Sie sich vor einer Erkältung schützen können und eine Ansteckung anderer Menschen vermeiden.

**Was ist eine Erkältung und wie können Sie sich schützen?**



**Deximed**  
Hausarztwissen online

[www.deximed.de](http://www.deximed.de)

**Deximed**  
Hausarztwissen online

[www.deximed.de](http://www.deximed.de)

# Was ist eine Erkältung?

In der Erkältungszeit leiden Millionen von Menschen unter einem akuten Infekt der oberen Atemwege. Anders als der Name sagt, wird eine Erkältung nicht durch kaltes Wetter, kalte Luft oder Frieren verursacht. Bei einer Erkältung handelt es sich um eine akute Atemwegsinfektion, die durch Viren von Mensch zu Mensch übertragen wird. Die Übertragung kann durch Hand-zu-Hand-Kontakt, Tröpfchen, Aerosole oder verunreinigte Oberflächen erfolgen. Wer sich ansteckt, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit krank.

Verschiedene Viren können eine obere Atemwegsinfektion verursachen, am häufigsten Rhinoviren, verschiedene Coronaviren (nicht nur SARS-CoV-2) und viele mehr.

# Wie kann ich mich schützen?

- ✓ Wichtigste vorbeugende Maßnahme: häufiges Händewaschen mit Seife, insbesondere nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Toiletten oder anderer Einrichtungen; grundsätzlich bei jedem Nachhausekommen
- ✓ Vermeiden größerer Menschenansammlungen und öffentlicher Verkehrsmittel; wenn möglich, lieber mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen.
- ✓ Lüften Sie regelmäßig, wenn Sie sich mit anderen Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten.
- ✓ Vermeiden Sie Kontakt zu Personen mit akuten Atemwegsinfekten, halten Sie Abstand.

# Wie kann ich vermeiden, andere Menschen anzustecken?

## Empfehlungen des Robert Koch-Instituts (RKI)

- ✓ Wer Symptome einer akuten Atemwegsinfektion hat, sollte 3–5 Tage und bis zur deutlichen Besserung der Symptomatik zu Hause bleiben.
- ✓ Während dieser Zeit sollte der direkte Kontakt zu anderen Personen möglichst vermieden werden, besonders zu Personen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben, also z. B. chronisch kranke Menschen.
- ✓ Die Übertragungswahrscheinlichkeit kann in geschlossenen Räumen durch regelmäßiges Lüften (Stoßlüften) verringert werden.
- ✓ Menschen mit akuten Atemwegssymptomen sollten eine Maske zum Schutz von anderen tragen. Das ist besonders wichtig, wenn sich ein enger Kontakt mit chronisch kranken Personen, die ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf haben, nicht vermeiden lässt.

QR-Code scannen und andere Patientenseiten von Deximed gratis lesen:

