

PRESSEINFORMATION

Schnupfenfrei durch die Erkältungszeit – diese Tipps senken das Infektionsrisiko

Düsseldorf, 14. November 2019

Wenn die Temperaturen sinken und es draußen früher dunkel wird, beginnt auch die Erkältungszeit. Ob im Arbeitsumfeld oder in der Familie: Laufende Nasen, Husten und weitere typische Beschwerden häufen sich. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann jeder Einzelne das Risiko senken, selbst krank zu werden.

Der beste Schutz vor einer echten Virusgrippe (Influenza) ist die Impfung. Vor allem Schwangere, chronisch Kranke sowie ältere Menschen ab 60 Jahren sollten sich gegen Influenza impfen lassen. Ebenso Menschen, die in der Pflege, im Gesundheitsbereich oder mit kleinen Kindern arbeiten. Das erledigt der Hausarzt oder die Hausärztin. Wichtig zu wissen: Diese Impfung muss jedes Jahr aufs Neue durchgeführt werden.

Gründliches Händewaschen beugt Infektionen vor

Gegen die weitaus verbreiteteren (und in der Regel harmloseren) grippalen Infekte gibt es leider keine Impfung. Hier hilft besondere Hygiene, vor allem regelmäßiges Händewaschen, etwa wenn man von draußen kommt, vor den Mahlzeiten sowie vor und nach dem Kontakt mit Kranken. Leidet in der Familie jemand an einer sehr ansteckenden Erkrankung, ist auch das Desinfizieren der Hände sinnvoll, ebenso vor und nach einem Krankenhausbesuch. Im Regelfall genügt aber gründliches Waschen mit Seife.

Hat es einen dann doch erwischt, gilt: Nicht in die Hände husten oder niesen, sondern immer ein Taschentuch verwenden. Sollte keines zur Hand sein, in die Armbeuge niesen. Und danach Händewaschen! Vitaminreiche Kost und ausreichend Bewegung an der frischen Luft tun ein Übriges, um unser Immunsystem zu stärken und weniger anfällig für Krankheitserreger zu machen.

Weitere Informationen rund um das Thema Hygiene erhalten Sie auf der Website www.keine-keime.de, über das „Keine Keime“-Informationsbüro unter info@keine-keime.de oder telefonisch unter 030-30 88 11 49.

Die landesweite Hygiene-Initiative „Gemeinsam Gesundheit schützen. Keine Keime. Keine Chance für multiresistente Erreger“ wurde initiiert von der Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen, dem Dachverband der 344 Krankenhäuser in NRW. Die Initiative hat das Ziel, die Öffentlichkeit über multiresistente Erreger, Krankenhaushygiene und Infektionsschutz aufzuklären.

DIE HYGIENE-INITIATIVE

Die landesweite Hygiene-Initiative „Gemeinsam Gesundheit schützen. Keine Keime. Keine Chance für multiresistente Erreger“ wurde initiiert von der Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen, dem Dachverband der 344 Krankenhäuser in NRW. Die Initiative hat das Ziel, die Öffentlichkeit über multiresistente Erreger, Krankenhaushygiene und Infektionsschutz aufzuklären.

