

Atemwegsinfektion



Hygienetipps im Krankheitsfall

Erkältung und Grippe haben vor allem im Winter Hochsaison. Doch ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: Schon einfache Hygienemaßnahmen helfen, Ansteckungen zu vermeiden.

Gründliches Händewaschen, richtiges Husten und Niesen, Abstand halten und Sauberkeit in der Umgebung des Erkrankten sind die wichtigsten Maßnahmen um eine Weiterverbreitung von Krankheitserregern einzudämmen.

Wie werden Atemwegsinfektionen übertragen?

Von Mensch zu Mensch (Tröpfchen-Infektion)

Über Hände und Gegenstände (Schmierinfektion)



Was sollten Sie im Krankheitsfall beachten?

Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Personen, vor allem zu Schwangeren, kleinen Kindern und älteren Menschen.

Vermeiden Sie enge Körperkontakte, z.B. Umarmen oder Küssen.

Verzichten Sie auf Händeschütteln.

Gründlich Hände Waschen

Vor der Zubereitung von Speisen und vor den Mahlzeiten.

Wenn Sie nach dem Niesen oder Husten ein Taschentuch benutzt haben.



Auf ein sauberes Umfeld achten

Waschen Sie Ihre Handtücher und die Bettwäsche regelmäßig mit dem Kochwäsche-Programm der Waschmaschine.

Reinigen Sie täglich alle Flächen und Gegenstände mit denen Sie Kontakt hatten.

— (Waschbecken, Tisch, Arbeitsplatten)

Richtiges Niesen und Husten

Drehen Sie sich beim Niesen und Husten von anderen Personen weg. Niesen Sie in die Armbeuge oder Niesen oder Husten Sie in ein Taschentuch. Entsorgen Sie dieses anschließend in einen Mülleimer, am besten mit Deckel.

Regelmäßig lüften

Regelmäßiges Lüften verringert die Zahl der erregerhaltigen feinsten Tröpfchen in der Luft und senkt damit das Ansteckungsrisiko. Um auch in der Heizsaison für eine möglichst gute Luftqualität zu sorgen, empfiehlt sich regelmäßiges Stoßlüften.

Gesund werden

Bleiben Sie am besten zuhause um sich auszukurieren und andere nicht anzustecken.

Bei starken Beschwerden, schwer beeinträchtigtem Allgemeinbefinden und Fieber ist es ratsam Ihren Arzt zu kontaktieren.

Um eine Ansteckungsgefahr für andere Patienten in unserer Praxis zu minimieren informieren Sie uns bitte im Vorfeld über Ihre Erkrankung. Benutzen Sie die Desinfektions-Spender zur Händedesinfektion. Empfehlenswert wäre auch das Tragen von Mund-Nasen-Schutz-Maske.



**IMPFSCHUTZ
ÜBERPRÜFEN**

Impfschutz überprüfen

Eine Impfung gegen die klassische Erkältung gibt es nicht da diese von sehr vielen verschiedenen Viren ausgelöst werden kann.

Gegen die echte Grippe (Influenza) ist die Impfung jedoch der wirksamste Schutz. Die jährliche Gripeschutzimpfung wird empfohlen für Menschen mit chronischen Grunderkrankungen, Personen ab 60 Jahre sowie Schwangere und medizinisches Personal.

Nehmen Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch bitte Ihren Impfpass mit, damit wir Ihren Impfschutz überprüfen können. Gerne beraten Sie hierbei unsere Ärzte.



Tipps bei Erkältung - INGWERTEE

Bei Erkältungen ist es immer empfehlenswert viel zu trinken.

Als besonders wirkungsvoll gilt ein frischer Ingwertee, da dem Ingwer eine immunstimulierende und desinfizierende Wirkung nachgesagt wird.

Zubereitung von Ingwertee:

1. Geben Sie zwei Esslöffel frisch geriebenen Ingwer in einen Topf.
2. Fügen Sie einen Liter Wasser hinzu und lassen Sie die Flüssigkeit zehn Minuten lang kochen.
3. Seihen Sie anschließend den Tee ab und verfeinern Sie ihn nach Belieben entweder mit Honig oder einem Spritzer Zitronensaft.

Vorsorge Untersuchungen



Zum Arzt gehen obwohl Sie sich gesund fühlen?

Viele Krankheiten – wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette – beginnen unauffällig, können aber zu ernsthaften Erkrankungen führen. Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit alle **drei** Jahre eine Gesundheitsuntersuchung durchführen lassen. Sind Sie privat versichert übernimmt Ihre Kasse **jährlich** die Kosten der Untersuchung. Bei dieser Vorsorgeuntersuchung geht es darum, häufig auftretende Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen bzw. deren Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.

Das wird gemacht

Die „Check-up Untersuchung“ wird normalerweise an 2 Terminen durchgeführt.

1. Termin:

- ✓ Blutentnahme für die erweiterte Laboruntersuchung
- ✓ Analyse einer Urinprobe
- ✓ Darmkrebsfrüherkennung
- ✓ EKG - Ergometrie (Belastungs-EKG)
- ✓ Lungenfunktionstest
- ✓ Optional: Ultraschalluntersuchung des Bauchraums und der Schilddrüse
- ✓ Bei männlichen Pat. über 65 Jahre sonographische Untersuchung der Bauchaorta
- ✓ Überprüfung Impfausweis.



2. Termin:

- ✓ Ausführliche Befundbesprechung und individuelle Auswertung der Ergebnisse

Wichtig: Schleichende chronische Erkrankungen wie Diabetes-, Herz-Kreislauf-, Nierenleiden, Asthma oder COPD werden frühzeitig erkannt.

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KVB)