



## Hygienetipps

### So können Sie eine Ansteckung vermeiden

Eine wesentliche Schutzmaßnahme vor einer Infektion ist das weitgehende Vermeiden von Kontakt mit den verursachenden Erregern. Dazu gehört sowohl das Abstandhalten zu möglicherweise erkrankten Personen (Menschenansammlungen zur kalten Jahreszeit) als auch die Einhaltung allgemeiner Hygieneregeln. Die Viren können durch Husten und Niesen in der Luft verteilt werden und an Gegenständen haften bleiben. Von dort können sie durch Berührung auf die nächsten Personen übertragen werden.

### Zu den **allgemeinen Hygieneregeln** zählen unter anderem:

- Vermeiden von Händeschütteln, Anhusten, Anniesen;
- Vermeiden von Berührungen der Augen, Nase oder Mund;
- gründliches Händewaschen (mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife) nach Personenkontakten beziehungsweise nach der Benutzung von z.B. Sanitäreinrichtungen, Einkaufswagen, EC-Automaten, der öffentliche Verkehrsmittel und vor dem Essen sowie bei Kontakt mit Gegenständen oder Materialien, die mit Sekreten von Erkrankten verunreinigt sein könnten (zum Beispiel bei der Pflege von Angehörigen – Bett-, Leibwäsche, Essgeschirr e.c.);
- Nutzung und sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern;
- regelmäßiges Lüften von Räumen (drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten), um die Anzahl der Viren in der Luft zu verringern sowie ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute zu verhindern;
- im eigenen Interesse sollten Erkrankte mit Fieber zu Hause zu bleiben, um weitere Ansteckungen zu verhindern;
- Vermeiden von direkten Kontakten (weniger als zwei Meter Abstand) zu anderen möglicherweise erkälteten Personen. So sollte die kranke Person beispielsweise auch möglichst in einem getrennten Zimmer schlafen.

Darüber hinaus kann jede/jeder Einzelne zur allgemeinen Stärkung des eigenen Immunsystems beitragen, unter anderem durch eine ausgewogene vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung im Freien, ausreichend Schlaf sowie einen Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Aber auch regelmäßige Wechselduschen und Saunabesuche können helfen, die Abwehrkraft des Körpers zu stärken.

Überprüfen und Auffüllen der Hausapotheke! Wir beraten Sie gern dabei.