

Welthändewaschtag 2017: Tipps zum Hygieneverhalten bei Atemwegsinfektionen

Aus der Pressemitteilung der BZgA vom 12. Oktober 2017.

Viele Menschen leiden oft mehrmals im Jahr an Infektionen der Atemwege. Bei Beteiligung der Atemwege im Rahmen von Erkältungen oder bei der echten Grippe befallen Erreger die Schleimhäute der oberen und manchmal auch der unteren Luftwege. Besonders jetzt in Herbst und Winter sind viele Erreger aktiv, die unterschiedliche Atemwegsinfektionen auslösen können. Richtiges Hygieneverhalten hilft, Ansteckungen zu vermeiden. Anlässlich des Welthändewaschtags am 15. Oktober 2017 erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an die Bedeutung des regelmäßigen Händewaschens zum Schutz vor Infektionen und gibt Tipps für den Krankheitsfall.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Wer an einer Atemwegsinfektion erkrankt ist, kann durch konsequente Hygienemaßnahmen dazu beitragen, Familienmitglieder und Kontaktpersonen im Freundes- und Kollegenkreis vor Ansteckung zu schützen. Eine Weiterverbreitung von Erregern über Luft, Hände und Gegenstände lässt sich reduzieren, wenn Erkrankte in dieser Zeit enge Kontakte wie Umarmen oder Küssen vermeiden, auf das richtige Husten und Niesen in Einmaltaschentücher achten und insbesondere regelmäßig die Hände waschen.“

Husten und Schnupfen sind oft mehr als nur lästig: Akute Atemwegsinfektionen sind ein häufiger Grund für Arbeitsunfähigkeit. Erkrankte Kinder können unter Umständen die Tagesstätte oder die Schule nicht besuchen. Vor allem bei Säuglingen, Älteren und Menschen mit geschwächter Immunabwehr können diese Infektionskrankheiten auch schwer verlaufen.

Hygiene im Krankheitsfall besonders wichtig

Im gemeinsamen Haushalt helfen einfache Verhaltensregeln, sich und andere zu

schützen: So sollten Erkrankte Trinkgläser und Handtücher nicht gemeinsam benutzen und generell auf besondere Hygiene im Haushalt achten. Bei hochansteckenden Atemwegsinfektionen sollten Kontakte soweit wie möglich eingeschränkt werden, indem man sich zu Hause erholt und – wenn möglich – auch ein separates Zimmer zum Schlafen nutzt.

Bei Atemwegsinfektionen mit starken Beschwerden und Fieber ist es ratsam, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, auch um die Symptome zu erleichtern. Da Antibiotika nur bei bakteriellen Infektionen wirksam sind, helfen sie bei den meistens durch Viren verursachten Erkältungskrankheiten nicht. Nur wenn Anzeichen für eine bakterielle Infektion vorliegen, wie zum Beispiel hohes Fieber, können Antibiotika hilfreich sein. Eine Impfung gegen banale Infekte, die durch eine Vielzahl von Viren ausgelöst werden können, gibt es nicht. Die Grippeimpfung hingegen bietet Schutz vor schweren Verläufen einer Influenza-Infektion. Sie wird für Risikogruppen wie Menschen mit chronischen Grunderkrankungen, Menschen ab 60 Jahren sowie für Schwangere empfohlen.

www.bzga.de

Kontakt:

Dr. Marita Völker-Albert
Pressesprecherin der
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung
Maarweg 149 – 161
50825 Köln