



# Ein Werkzeugkasten gegen akute Atemwegsinfektionen – Wie können wir uns vor Erkrankungen wie COVID-19 und Grippe schützen?

Viren, die sich leicht beim Ausatmen, Sprechen oder Singen von ansteckenden Personen auf die Atemwegsschleimhäute anderer Personen verbreiten können, führen jedes Jahr zu vielen Millionen Fällen von Atemwegserkrankungen. Die Verbreitung von Atemwegsinfektionen ist abhängig von der Jahreszeit. Jedes Jahr im Herbst und Winter haben respiratorische Viren (SARS-CoV-2, Grippeviren und andere Erkältungsviren) es leichter, sich zu verbreiten: Das Leben spielt sich vermehrt in Innenräumen ab, die

warme Heizungsluft trocknet die Atemwegsschleimhäute aus und das Immunsystem ist vielleicht nicht so fit wie im Sommer. Die meisten Infektionen verlaufen mild, aber vor allem SARS-CoV-2- und Grippeviren können auch schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle verursachen. Ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe besteht insbesondere für ältere Menschen, da deren Immunsystem nicht mehr so aktiv ist und besonders auf neue Erreger nicht so flexibel reagieren kann wie das Immunsystem Jüngerer.



**Es gibt wirkungsvolle Möglichkeiten, die Verbreitung der Infektionen und damit eine Vielzahl von Erkrankungen zu verhindern.** Jede und jeder kann sich selbst, die Familie, den Freundeskreis und Kolleginnen und Kollegen durch verantwortungsvolles Verhalten schützen.

1

## Bei Symptomen daheim bleiben

Wer Erkältungssymptome\* hat, sollte zuhause bleiben, Kontakte meiden **und sich bis zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik auskurieren (3-5 Tage)** - selbst bei einem negativen COVID-19-Test.

Arbeitgebende sollten ihre Mitarbeitenden ermutigen, bei Symptomen und Erkrankung zuhause zu bleiben. Dies macht es unwahrscheinlicher, dass andere sich anstecken und unterstützt eine **schnelle Genesung**.

\* Zu den Symptomen gehören: Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, allgemeine Schwäche. *Achtung: Geimpfte oder Genesene haben oft nur sehr leichte Symptome, können aber dennoch infiziert sein und andere anstecken!*



2

## Infektionen behandeln lassen und wissen, wo es Hilfe gibt

Bei einer Infektion sollte man den Krankheitsverlauf gut beobachten. **Wenn Symptome stärker werden, sollte man die Hausarztpraxis oder bei Schließzeiten den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Telefon: 116117) informieren.**

Personen mit einem erhöhten Risiko für eine schwere Erkrankung sollten mit ihrer Hausarztpraxis immer schnellstmöglich den Einsatz antiviraler Arzneimittel besprechen (dies gilt sowohl für COVID-19 als auch die Grippe).

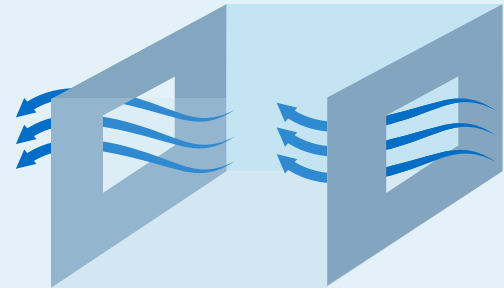


3

### Häufig und „smart“ lüften

Das Infektionsrisiko wird minimiert, wenn man Innenräume, in denen man sich mit anderen befindet, **regelmäßig stoßlüftet** (z.B. halbstündlich). Das gilt für alle Innenräume (z.B. in Wartezimmern, bei der Arbeit oder bei privaten Treffen zuhause).

**Daumenregel:** Je mehr Personen im Raum sind, desto häufiger sollte gelüftet werden. Am effektivsten ist **Querlüften** (gegenüberliegende Fenster werden gleichzeitig geöffnet).



**Achtung:** Dauerhaft gekippte Fenster bringen wenig, weil sie nicht für besonders viel Luftaustausch sorgen.

Weitere Infos zum Lüften unter:

- <https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/richtiges-lueften-reduziert-risiko-der-sars-cov-2>
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/regelmaessig-lueften/>

4

### In Innenräumen: Maske tragen

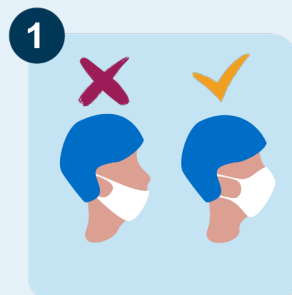
Das Tragen einer Maske ist eine einfache und gut erprobte Möglichkeit, sich selbst und andere vor Infektionen zu schützen, besonders wenn...

- ... Kontakt zu Menschen aus Risikogruppen besteht oder man selber zu einer Risikogruppe gehört,
- ... sich viele Menschen im selben Raum aufhalten,
- ... man sich lange in den Räumen aufhält,
- ... nicht ausreichend gelüftet werden kann,
- ... man wenig Abstand zu anderen halten kann (z.B. in Kinos, bei Konzerten, Vorlesungen, in Einkaufszentren, Wartezimmern, im öffentlichen Nahverkehr wie z.B. Zügen und Bussen, oder Aufenthalts- und Pausenräumen bei der Arbeit).

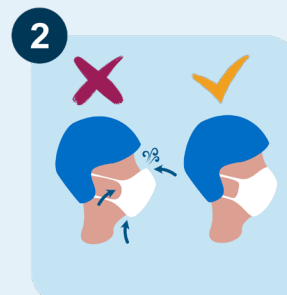
Dies gilt sowohl für COVID-19 als auch für die Grippe und unabhängig vom Impfstatus.

**Wichtig ist, dass alle mitmachen!**

#### WIE TRAGE ICH MEINE MASKE RICHTIG?



**BEDECKE MUND UND NASE VOLLSTÄNDIG**



**STELLE SICHER, DASS DIE MASKE ENG UND OHNE LÜCKEN ANLIEGT UND DRÜCKE DEN NASENBÜGEL FEST AN**



5

## Ans eigene Umfeld denken

Ältere Personen und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (z.B. Diabetes, Adipositas, Störungen des Immunsystems) haben bei Atemwegserkrankungen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf. Bei einer akuten Atemwegserkrankung schützt man sein Umfeld am besten, indem man den persönlichen Kontakt bis zur Genesung vermeidet.

Neben den beschriebenen Verhaltenstipps, kann man Personen im eigenen Umfeld auch schützen, indem man z.B. bei der Vereinbarung von Impfterminen oder dem Wahrnehmen von Arztbesuchen Unterstützung anbietet.

Wichtig ist sowohl bei COVID-19 als auch bei der Grippe:

**Warten, bis die Symptome abgeklungen sind, um Ansteckungen zu vermeiden!**

Bei COVID-19 kann zusätzlich ein Antigentest sinnvoll sein, um zu überprüfen, ob die Infektion abgeklungen ist.



6

## Gegen schwere Erkrankung schützen

Das beste Mittel zur Vorbeugung schwerer Krankheitsverläufe ist die **Impfung** (erhältlich z.B. bei der Hausärztin bzw. dem Hausarzt). Dies gilt sowohl für COVID-19 als auch für die Grippe. Auch wenn bereits eine COVID-19-Erkrankung durchgemacht wurde, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO), sich impfen zu lassen.

- *Mithilfe des Impf-Guides zur persönlichen COVID-19-Impfempfehlung kann überprüft werden, ob eine weitere COVID-19-Impfung empfohlen wird:*  
<https://www.zusammengegenercorona.de/impfen/>
- *Allgemeine Informationen zur COVID-19-Schutzimpfung:*  
<https://www.rki.de/covid-19-faq-impfen>
- *Allgemeine Informationen zur Gripeschutzimpfung:*  
<https://www.rki.de/faq-influenza-impfung>

