

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN ZUR VORBEUGUNG

Es gibt einige einfache Verhaltensregeln, um einer Erkrankung vorzubeugen. Sie bieten den wirksamsten Schutz für Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitmenschen:

- Vermeiden Sie Händegeben, waschen Sie mindestens 20 Sekunden die Hände.
- Husten oder niesen Sie in den Ärmel oder die Armbeuge. So verhindern Sie, dass sich andere durch Ihren Händedruck anstecken.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von einem Meter zu anderen Personen.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher, die nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden.
- Lüften Sie die Räume: Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht empfänglich für Erkältungserkrankungen.
- Neben diesen Tipps helfen auch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung sowie ausreichend Schlaf, sich vor Viren aller Art zu schützen.

WAS TUN BEI SYMPTOMEN?

Sollten Sie Symptome einer viralen Infektion (trockener Husten, Fieber, Krankheitsgefühl) haben, bleiben Sie vorsichtshalber zu Hause und rufen Sie Ihren Hausarzt an. Er wird Sie weiter beraten. Setzen Sie sich nicht ins Wartezimmer, wo die Ansteckungsgefahr deutlich erhöht ist.