



Auskunft erteilt: Frau Dr. Court
Anschrift: Gartenstr. 30
Zimmer: 3.27
Telefon: 02151/863500
Fax: 02151/863552
E-Mail: dr.agnes.court@krefeld.de

| **Ihr Schreiben**

| **Mein Zeichen**
53 T1 co

| **Datum**
23. November 2022

Ihr Gesundheitsamt informiert über fieberhafte Luftwegsinfekte

• Erkältungen oder „grippale Infekte“ können von verschiedenen Erregern verursacht werden. In Deutschland kommt es derzeit vermehrt zu Infektionswellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere, je nach Erreger.

Die meisten Erkältungsviren sind sehr ansteckend. Beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste, virushaltige Tröpfchen des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden.

Auch über die Hände werden die Viren weitergereicht, wenn diese mit virushaltigen Sekreten in Kontakt gekommen sind. Werden anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, können die Erkältungsviren über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

Die Erreger können auch an Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort über die Hände weitergereicht werden. Um eine Weiterverbreitung zu vermeiden, sollten Sie den Kontakt zu anderen Menschen möglichst einschränken, besonders zu Säuglingen, Kleinkindern und Schwangeren sowie Senioren und Menschen mit geschwächter Immunabwehr oder mit Grunderkrankungen.

Bleiben Sie in der akuten Krankheitsphase zu Hause und halten Sie Bettruhe ein.

Was kann ich tun um mich und andere zu schützen?

Es gelten die bekannten Hygieneregeln:

- Waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Dies gilt besonders dann, wenn Sie Kontakt zu Erkrankten hatten oder Gegenstände angefasst haben, die Erkrankte zuvor berührt haben.
- Händedesinfektion, wenn möglich
- Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.

- Meiden Sie bei Grippewellen möglichst Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.
- Zum Eigenschutz können Sie eine Maske tragen, am besten eine FFP2-Maske.
- Gegen Grippe (Influenza) kann man sich impfen lassen, sprechen Sie dazu mit Ihrem behandelnden Arzt

Bleiben Sie gesund!

Ihr Gesundheitsamt der Stadt Krefeld