



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.

# Atemwegsinfektion

## Hygienetipps im Krankheitsfall



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## ATEMWEGSINFEKTIONEN

VERMEIDEN -

HYGIENE SCHÜTZT

Viele Menschen leiden mehrmals pro Jahr an einer Atemwegsinfektion. Erkältung und Grippe haben vor allem im Winter Hochsaison, die Krankheitserreger sind aber ganzjährig im Umlauf. Wenn ein Familienmitglied, Freund oder Kollege erkrankt, besteht das Risiko, sich anzustecken. Denn wo Menschen eng zusammen leben oder arbeiten, können viele Krankheitserreger vor allem über die Hände sowie beim Husten oder Niesen leicht weitergegeben werden.

Doch ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: Schon einfache Hygienemaßnahmen helfen, Ansteckungsketten zu unterbrechen.



Gründliches Händewaschen, richtiges Husten und Niesen, Abstand halten und Sauberkeit in der Umgebung des Erkrankten sind die wichtigsten Maßnahmen, um eine Weiterverbreitung von Krankheitserregern einzudämmen.

Diese Broschüre informiert, wie Sie bei einer Atemwegsinfektion dazu beitragen, andere vor einer Ansteckung zu bewahren und wie Sie sich selbst schützen können.

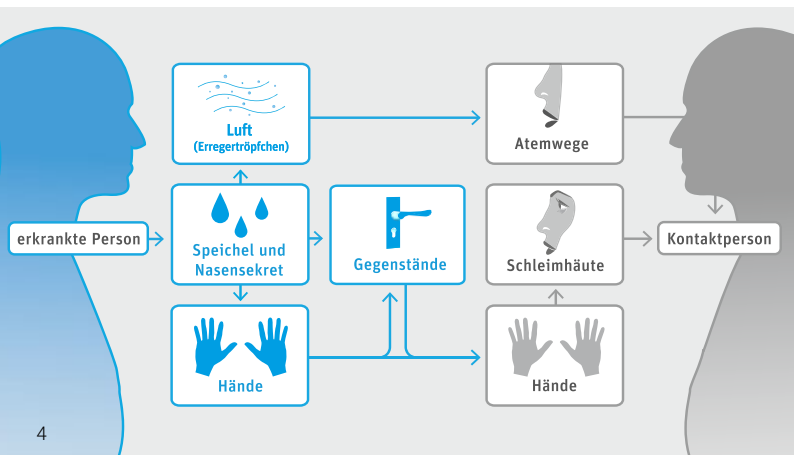


# WIE WERDEN ATEMWEGS- INFEKTIONEN ÜBERTRAGEN?

Um Ansteckungsketten unterbrechen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie Erreger von Atemwegsinfektionen sich verbreiten.

## Von Mensch zu Mensch

Atemwegserkrankungen werden vor allem durch **Tröpfcheninfektion** übertragen: Krankheitserreger gelangen beim Niesen, Husten oder Sprechen durch winzige Speichel-Tröpfchen in die Luft. Sie können dann von einem anderen Menschen eingeatmet und über die Schleimhäute der oberen Luftwege aufgenommen werden.



Eine direkte Übertragung von Mensch zu Mensch über Nasensekret oder Speichel, zum Beispiel beim Küssen oder Trinken aus einem gemeinsamen Glas, ist ebenfalls möglich.

## Über Hände und Gegenstände

Erreger von Atemwegserkrankungen können auch über eine **Schmierinfektion** weiterverbreitet werden. Sie gelangen beim Niesen, Husten oder Naseputzen an die Hände und werden über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Händeschütteln von Hand zu Hand weitergereicht. Anstecken kann man sich dann vor allem, wenn man sich mit verunreinigten Händen ins Gesicht, insbesondere an die Schleimhäute von Mund, Nase und Augen fasst.

Schnupfen und Husten werden durch verschiedene Viren ausgelöst, die zudem sehr wandlungsfähig sind. Eine laufende oder verstopfte Nase, Niesen, Husten, Kratzen im Hals, manchmal Kopfschmerzen und erhöhte Temperatur sind Anzeichen einer Erkältung, auch grip-paler Infekt genannt. Die Grippe, die durch Influenzaviren verursacht wird, verläuft meist schwerer und geht mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl, Kopf- und Glieder-schmerzen sowie Fieber einher.

Auch Bakterien können die Ursache einer Atemwegs-infektion sein, beispielsweise bei bestimmten Lungen-entzündungen, Mandelentzündungen, Scharlach oder Keuchhusten.



WAS SOLLTE ICH IM

KRANKHEITSFALL BEACHTEN?

Wenn Sie an einer Atemwegsinfektion erkrankt sind, helfen einfache Hygienemaßnahmen, einer Weiterverbreitung von Krankheitserregern über die Luft oder Hände und Gegenstände vorzubeugen. Um andere nicht anzustecken, ist es besonders wichtig, **engen Kontakt zu vermeiden** und auf **richtiges Husten und Niesen** sowie **regelmäßiges Händewaschen** zu achten.

## Richtig niesen und husten

- ▶ Halten Sie beim Niesen und Husten in etwa einen Meter Abstand und drehen Sie sich von anderen Personen weg.
- ▶ Niesen oder husten Sie in ein Taschentuch. Entsorgen Sie dieses anschließend in einen Mülleimer, am besten mit Deckel. Wenn Sie ein Stofftaschentuch benutzen, sollten Sie dieses nach Gebrauch bei 60 °C waschen.
- ▶ Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.

## Abstand halten

- ▶ Halten Sie Abstand zu anderen, vor allem zu Schwangeren, kleinen Kindern, älteren oder abwehrgeschwächten Personen.
- ▶ Schlafen Sie, wenn möglich, in einem eigenen Raum, um Ihre Mitbewohner zu schützen.
- ▶ Vermeiden Sie enge Körperkontakte, zum Beispiel Umarmen und Küssen.
- ▶ Verzichten Sie nach Möglichkeit auf das Händeschütteln. Erklären Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie ihn oder sie nicht anstecken möchten.



## Gründlich Hände waschen

Um Krankheitserreger nicht über eine Schmierinfektion weiterzuverbreiten, sollten Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände waschen, vor allem

- ▶ nach dem Niesen oder Husten,
- ▶ wenn Sie mit den Schleimhäuten an Mund oder Nase in Berührung gekommen sind, wie beispielsweise nach dem Naseputzen,
- ▶ vor der Zubereitung von Speisen
- ▶ und vor den Mahlzeiten.



## Fünf Schritte für saubere Hände



### Nass machen

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



### Rundum einseifen

Reiben Sie dann Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen sanft mit Seife ein.



### Zeit lassen

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Das Einseifen sollte 20 bis 30 Sekunden dauern.



### Gründlich abspülen

Danach die Hände von allen Seiten unter das Wasser halten und den Schaum vollständig abspülen.



### Sorgfältig abtrocknen

Trocknen Sie anschließend die Hände mit einem eigenen Handtuch oder Einmaltüchern gründlich ab. Fingerzwischenräume nicht vergessen.

## Auf ein sauberes Umfeld achten

- ▶ Benutzen Sie Geschirr nicht gemeinsam mit anderen Personen und reinigen Sie es nach Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Ihre Handtücher und Bettwäsche regelmäßig bei mindestens 60 °C.
- ▶ Reinigen Sie alle Flächen und Gegenstände, mit denen Sie in Berührung kommen, regelmäßig mit einem Haushaltsreiniger.
- ▶ Desinfektionsmittel sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll. Lassen Sie sich hierzu in der Arztpraxis, in der Apotheke oder beim Gesundheitsamt beraten.

## Regelmäßig lüften

- ▶ Regelmäßiges Lüften verringert die Zahl erregerehaltiger feinsten Tröpfchen in der Luft und senkt damit das Ansteckungsrisiko.
- ▶ Um auch in der Heizsaison für eine möglichst gute Luftqualität zu sorgen, empfiehlt sich regelmäßiges Stoßlüften. Öffnen Sie hierfür mehrmals täglich für einige Minuten weit die Fenster.



**BEI ERHÖHEM  
RISIKO**

## Mund-Nasen-Schutzmaske tragen

- ▶ Bei hochansteckenden Atemwegsinfektionen kann das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske sinnvoll sein. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- ▶ Lassen Sie sich von einer medizinischen Fachkraft beraten und anleiten, wie man eine Mund-Nasen-Schutzmaske richtig anlegt und wie häufig man diese auswechseln sollte.

## Gesund werden

- ▶ Bleiben Sie am besten zuhause, um sich auszukurieren und andere nicht anzustecken.
- ▶ Bei starken Beschwerden, schwer beeinträchtigtem Allgemeinbefinden und Fieber ist es ratsam, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Vor allem bei Säuglingen, Senioren oder abwegeschwächten Menschen verlaufen Krankheiten oft schwerer.
- ▶ Bei Atemwegsinfektionen werden meist nur die Krankheitszeichen behandelt, beispielsweise durch fiebersenkende oder schleimlösende Mittel sowie durch abschwellende Nasentropfen.

### **Antibiotika nur gezielt einsetzen**

Gegen Infektionen, die von Viren ausgelöst werden, wie Erkältung oder Grippe, sind Antibiotika unwirksam. Nur wenn Anzeichen für eine bakterielle Infektion vorliegen, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen ein Antibiotikum verordnen. Beachten Sie die Hinweise zur Einnahme und Aufbewahrung des Antibiotikums, damit es richtig wirken kann.





## WIE KANN ICH MICH VOR ANSTECKUNG SCHÜTZEN?

Bei Krankheitswellen oder wenn Sie mit Menschen zusammenleben oder arbeiten, die an einer Atemwegsinfektion erkrankt sind, helfen Hygienemaßnahmen dabei, dass Sie sich nicht anstecken.

### Enge Kontakte meiden

- ▶ Um einer Tröpfcheninfektion vorzubeugen, sollten Sie zu Erkrankten nach Möglichkeit Abstand halten.
- ▶ Vermeiden Sie engen Körperkontakt mit Erkrankten wie Umarmen oder Küssen.

## Regelmäßig Hände waschen

Um sich nicht über eine Schmierinfektion mit Krankheitserregern anzustecken, sollten Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände waschen. Denn nicht nur Atemwegsinfektionen, sondern bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten weltweit werden über die Hände übertragen.

Waschen Sie Ihre Hände im Alltag nicht nur, wenn sie verschmutzt sind, sondern auch bei folgenden Anlässen:

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ vor der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall
- ▶ nach dem Kontakt mit Abfällen
- ▶ vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Kranken
- ▶ vor und nach der Behandlung von Wunden

## Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, sich mit ungewaschenen Händen ins Gesicht zu fassen, damit Krankheitserreger nicht an die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen gelangen.

**IMPFSCHUTZ  
ÜBERPRÜFEN**

Eine Impfung gegen die klassische Erkältung gibt es nicht, da diese von sehr vielen verschiedenen Viren ausgelöst werden kann. Gegen die echte Grippe (saisonale Influenza) ist die Impfung jedoch der wirksamste Schutz. Die jährliche Gripeschutzimpfung wird empfohlen für Menschen mit chronischen Grunderkrankungen, Personen ab 60 Jahre sowie Schwangere und medizinisches Personal. Lassen Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch Ihren Impfschutz überprüfen und sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.



## Weitere Informationen

zu Infektionskrankheiten, Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten finden Sie unter

▶ [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

zum Impfen unter

▶ [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

und zum richtigen Umgang mit Antibiotika unter

▶ [www.bzga.de/antibiotika](http://www.bzga.de/antibiotika)

## Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Angelika Bauer-Delto

Projektleitung: Dr. Andrea Rückle

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: März 2020

Bestellnummer: 62530112

Fotos: iStock, Fotolia

Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder per E-Mail an [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung