



Viren – die unsichtbaren Begleiter

Hygiene *schützt*

www.

Man sieht sie nicht und kommt doch täglich mit ihnen in Berührung: **Viren.** Über Gegenstände und Hände, an denen sie sich befinden, geben wir sie weiter. Die Folge: Ansteckung von mehr und mehr Menschen. Hygiene und vorsorgliche Impfung sind wichtige Grundregeln für die Gesundheitsvorsorge aller.

Es gibt unzählige verschiedene Viren

Symptome beim Norovirus:

- » sehr starke Übelkeit
- » Erbrechen
- » Bauchschmerzen
- » Durchfall

Norovirus näher betrachtet: hartnäckig und hoch ansteckend

Besonders im Vormarsch ist das Norovirus, das eine kurze, aber sehr aggressiv verlaufende Magen-Darm-Erkrankung verursacht. Für kleine Kinder, chronisch erkrankte und alte Menschen kann das Virus durch den starken Flüssigkeitsverlust sogar tödlich sein.

Erkrankte Personen müssen sich und andere durch besonders sorgfältige Hygiene schützen. Selbst kleinste Spuren von Durchfall oder Erbrochenem können eine hohe Ansteckungsgefahr bergen. Deshalb werden diese Patienten im Krankenhaus in Isolierzimmern untergebracht.

Internet-Tipp:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt www.wir-gegen-viren.de/content/index/2

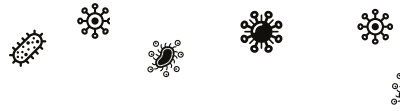


- ✓ Ansteckung
- ✓ Hygiene
- ✓ erhöhter Blutzucker



Ansteckungsgefahr reduzieren: Viren-Erkrankte sollten ihre Erkrankung immer vollständig auskurieren, bevor sie wieder ihrem Beruf nachgehen.

Grippeviren näher betrachtet: der Weg der Ansteckung



Symptome bei Grippeviren:

plötzlicher Krankheitsbeginn mit

- » Fieber
- » Husten
- » allgemeinem Krankheitsgefühl
- » Kopf- und Gliederschmerzen
- » Müdigkeit und Appetitlosigkeit
- » bei einigen Menschen: Übelkeit, Erbrechen und Durchfall

Jedes Jahr, besonders im Frühjahr und Herbst, häufen sich die klassischen Anzeichen von Infektionen mit Grippeviren. Die „Neue Grippe“ (auch Schweinegrippe genannt) zeigt sich ebenfalls mit diesen Symptomen.

Viren können durch Einatmen und auch durch das Anfassen verunreinigter Oberflächen übertragen werden. Berührt die Person anschließend ihren Mund, ihre Nase oder Augen, gelangen die Viren in ihren Körperkreislauf. Ein Kontakt mit Viren bedeutet nicht automatisch, daran zu erkranken.

Bei den klassischen Krankheitsanzeichen suchen Sie bitte in jedem Fall umgehend einen Arzt auf.

Besprechen Sie **vorher** mit Ihrem Arzt, ob Sie sich jährlich gegen Grippeviren impfen lassen sollten.



So können Sie sich einfach besser schützen:

- » Pflegen Sie Ihre Nasenschleimhäute mit wirkstofffreiem Meerwasser-Nasenspray.
- » Trinken Sie in warmen und klimatisierten Räumen mehr – mindestens zwei Liter täglich, natürlich kalorienfrei.
- » Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände gründlich mit Seife, auch zwischen den Toilettengängen.
- » Achtung Virenübertragung: Berühren Sie möglichst nicht Mund, Augen und Nase.
- » Verzichten Sie auf Umarmungen oder Händeschütteln bei Erkälteten – ein Meter Abstand ist besser.
- » Husten Sie nicht in die Hände, sondern in ein Papiertaschentuch, in die Armbeuge oder Ihren Ärmel.



Und wie reagiert Ihr Diabetes? Erste erhöhte **Blutzuckerwerte** können eine **Erkältung** ankündigen. Passen Sie mit Ihrem Arzt bitte Ihre Insulindosis vorübergehend an.