

Luzern, 28. Oktober 2024

## **Gesund durch das Winterhalbjahr: Wichtige Hygiene- und Schutzmassnahmen gegen akute Atemwegserkrankungen**

Mit dem Herbst hat auch die Saison für akute Atemwegsinfektionen begonnen. Aktuell steigen die ambulanten Arztkonsultationen aufgrund von akuten respiratorischen Infektionen und grippeähnlichen Erkrankungen schweizweit wieder an. Kantonsarzt Roger Harstall erklärt: «Viren verbreiten sich rasend schnell. Beim Husten, Niesen und auch beim Sprechen geben Erkrankte kleine Tröpfchen in die Luft ab. Ist eine andere Person in der Nähe, kann sich diese anstecken.» Eine Übertragung der Erreger sei auch über die Hände möglich. Durch Berührungen im Gesicht können die Viren via Schleimhäute in den Körper gelangen und sich dort vermehren, fügt Harstall hinzu. «Ich empfehle deshalb allen, sich wieder vermehrt an die Hygieneregeln zu halten.»

### **Schützen Sie sich und andere!**

Mit ein paar einfachen Verhaltensregeln lässt sich eine akute Infektion der Atemwege vorbeugen bzw. eine Weiterverbreitung eindämmen:

- Hände regelmässig gründlich waschen oder desinfizieren
- Innenräume regelmässig gut lüften
- Immunsystem mit ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung stärken
- Abhängig vom individuellen Risiko: Impfschutz erneuern
- Bei Erkältungssymptomen:
  - In Einweg-Taschentuch oder Ellbogen niesen und husten
  - Hygiene- oder FFP2-Maske tragen (zum Schutz des Umfelds)
- Bei Erkrankung zu Hause bleiben

Weitere Informationen zu Verhaltens- und Impfeempfehlungen finden Sie auf der Website des Kantons Luzern <http://gesundheit.lu.ch/Atemwegsinfektionen>.