

Erkältung - Grippe - Corona - RSV

Symptome richtig deuten

Kratzen im Hals - Husten, - Schnupfen

Ist das eine Erkältung, oder verbirgt sich doch etwas Ernsteres dahinter?

Symptome, die eine schwerwiegende Atemwegserkrankung vermuten lassen, können unter der Abkürzung

F.A.C.T.S.

zusammengefasst werden.



Merkhilfe

F.A.C.T.S.

Fieber

das bis 41°C ansteigen kann

Abgeschlagenheit

die normale Alltagsverrichtungen unmöglich macht

Chills

d.h. Frieren, Schüttelfrost

Tiefe

Muskel- und Gelenkschmerzen

am ganzen Körper

Spontanes Einsetzen

d.h. die Beschwerden entwickeln sich innerhalb eines Tages

Das Händewaschen ist die einfachste und wirksamste Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann:

1



Die Hände zunächst unter fließendes Wasser halten.
Die Temperatur so wählen, dass sie angenehm ist.

2



Die Hände gründlich einseifen, sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.

3



Die Seife an allen Stellen einreiben.
Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.
In öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder den Ellenbogen benutzen.

5



Anschließend die Hände sorgfältig abtrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.