



shop-apotheke.at

Die Online-Apotheke für Österreich



Praktische Erkältungs- Tipps für den Alltag.

In die linke Hand husten.

Husten Sie immer in die linke Hand – so bleibt die rechte sauber, um andere Leute zu begrüßen.

Aus dem Raum gehen.

Wenn möglich, sollten Sie vor dem Niesen oder Nase schnäuzen den Raum verlassen.

Kopf wegrehen.

Drehen Sie den Kopf beim Niesen zur Seite und weg von anderen Menschen. Niesen Sie am besten in ein Taschentuch.

Wer kennt das nicht: Man ist leicht erkältet, aber es geht einem nicht so schlecht, dass man zuhause bleibt und Verabredungen oder Termine absagt. Wer trotz Schnupfen, Erkältung und Co. in die Öffentlichkeit geht, kann mit ein paar einfachen Schritten dafür sorgen, dass Kollegen und Mitmenschen nicht zu sehr gestört werden – genau dasselbe wünscht man sich ja auch von anderen.

Den Stuhl nach hinten rutschen.

Wenn Sie gerade neben anderen Leuten sitzen - etwa in einer Besprechung oder beim Essen – sollten Sie zum Niesen mit dem Stuhl nach hinten rutschen.

Papiertaschentücher nutzen.

Benutzen Sie immer Papiertaschentücher, denn die sind hygienischer als Stofftaschentücher.

Nicht zu laut schnäuzen.

Lautes Nase-Schnäuzen ist nicht nur störend, es ist auch ungesund. Am besten ist es, wenn Sie ganz leicht schnäuzen oder die Nase nur abtupfen.

Taschentücher richtig entsorgen.

Werfen Sie Ihre benutzten Papiertaschentücher wenn möglich nicht in offene Papierkörbe, um das Risiko zu minimieren, dass sich die Bakterien im ganzen Raum verteilen. Am

besten stecken Sie sie ein und entsorgen Sie später in einer geschlossenen Mülltonne.

Hände waschen.

Versuchen Sie, Ihre Hände öfter als sonst zu waschen, vor allem nach dem Schnäuzen. So reduzieren Sie das Verteilen der Erkältungsviren auf Türklinken und anderen Gegenstände.

Wenn es Sie richtig erwischt hat.

Wer eine starke Erkältung mit viel Husten und Schnupfen hat, sollte sich und anderen einen Gefallen tun und zuhause bleiben, um sich auszukurieren. Wenn Sie Ihre Erkältung verschleppen und andere anstecken oder mit Hustenanfällen nerven, hat keiner etwas davon.

Alles zum Thema Erkältung finden Sie auf:
www.shop-apotheke.at/erkaeltung/



0800 - 100 383

Kostenlos aus dem österreichischen Fest-/Mobilnetz,
Mo. - Fr. 8 - 20 Uhr, Sa. 8 - 16.30 Uhr

www.shop-apotheke.at