

# Wie kann ich mich und andere vor Ansteckung durch respiratorische Viren schützen?

In der kalten Jahreszeit sind die Bedingungen für die Übertragung von Atemwegserregern wie SARS-CoV-2, Influenzaviren und RSV besser als im Sommer. Dadurch steigt dann die Zahl der Atemwegserkrankungen.

Folgende Hinweise zum Infektionsschutz sollten deshalb in den Herbst- und Wintermonaten beachtet werden:



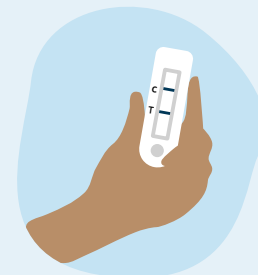
## 1 Bei Symptomen daheim bleiben

Wer Symptome einer akuten Atemwegsinfektion hat, sollte bis zur deutlichen Besserung der Symptomatik zu Hause bleiben (in der Regel drei bis fünf Tage). Während dieser Zeit sollte der direkte Kontakt zu Personen, insbesondere solchen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben, möglichst vermieden werden.



## 2 Infektionen behandeln lassen

Wenn die Symptomatik sich verschlechtert, sich nicht verbessert oder man einer Risikogruppe mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für einen schweren Krankheitsverlauf angehört, sollte man die Hausarztpraxis konsultieren. In der Praxis kann nach ärztlicher Beurteilung ein Test auf Atemwegserreger erfolgen.



## 3 SARS-CoV-2-Schnelltests nach Bedarf

Ein Schnelltest sollte vor allem in Betracht gezogen werden, wenn man Kontakt zu Personen mit erhöhtem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf hat oder selber einer Risikogruppe angehört. Wenn Schnelltests zu Hause angewendet werden, kann ein positiver Test Aufschluss über das weitere Vorgehen geben. Zu beachten: Ein negatives Schnelltestergebnis schließt nicht unbedingt eine Infektion aus (insbesondere, wenn Symptome vorliegen).



## 4 Schutz in geschlossenen Räumen

Die Übertragungswahrscheinlichkeit von Atemwegserregern kann in geschlossenen Räumen durch regelmäßiges Lüften (Stoßlüften) reduziert werden. Menschen mit akuten Atemwegssymptomen sollten eine Maske zum Fremdschutz tragen. Das ist besonders wichtig, wenn sich ein enger Kontakt mit einer Person aus einer Risikogruppe nicht vermeiden lässt.



## 5 Mund-Nase-Schutz

Ein korrekt getragener Mund-Nase-Schutz kann in Phasen mit starker Viruszirkulation (Grippewelle, COVID-19-Welle, RSV-Erkrankungswelle) in Innenräumen ein zusätzlicher Schutz vor Infektion sein. Insbesondere Personen, die zu einer Risikogruppe gehören, sollten diese Möglichkeit zum Selbstschutz in Betracht ziehen.



## 6 Impfung

Wichtig: Die Impfungen gegen COVID-19, Influenza und Pneumokokken sollten gemäß den Empfehlungen der STIKO aktuell sein.