

Fit durch die Erkältungszeit: Gesundheit!

Erkältungen gehören zur kalten Jahreszeit. Doch viele Ansteckungen lassen sich vermeiden. Wer einfache Hygieneregeln beachtet und den eigenen Körper unterstützt, stärkt die Abwehrkräfte und schützt gleichzeitig das Umfeld im Arbeitsalltag.

Weitere Tipps

finden Sie unter:
aok.de/fk/infektionsschutz



Hände konsequent sauber halten

Krankheitserreger werden häufig über die Hände übertragen. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich – insbesondere nach dem Arbeitsweg mit öffentlichen Verkehrsmitteln, vor Mahlzeiten oder nach Kontakt mit gemeinsam genutzten Flächen. Hände-Desinfektionsmittel helfen ebenfalls.



Ansteckung gezielt reduzieren

Husten und niesen Sie in die Armbeuge und entsorgen Sie Einmaltaschentücher sofort: So verhindern Sie die Verbreitung von Erregern. Wo möglich, halten Sie Abstand zu anderen Personen, insbesondere bei ersten Erkältungssymptomen.



Warnsignale ernst nehmen

Achten Sie auf erste Anzeichen wie Frösteln, Müdigkeit oder ein Kratzen im Hals. Wenn Sie merken: „Da ist was im Anzug“, versuchen Sie, genug Schlaf und Erholung zu bekommen und sich nicht über die Maßen anzustrengen. So können Sie dazu beitragen, den Krankheitsverlauf abzumildern und längere Ausfallzeiten zu vermeiden.



Frische Luft bewusst nutzen

Lüften Sie regelmäßig stoßweise, um die Virenkonzentration in Innenräumen zu senken. Halten Sie sich öfter im Freien auf. Frische, feuchtere Luft unterstützt Schleimhäute und Atemwege. Das stärkt die körpereigene Abwehr und ist gut für das allgemeine Wohlbefinden.



Den Körper aktiv unterstützen

Trinken Sie ausreichend. Auch das hält die Schleimhäute feucht und macht sie widerstandsfähiger. Legen Sie kurze Bewegungseinheiten und regelmäßige Pausen ein. So fördern Sie die Durchblutung. Zusätzlich unterstützt eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung die eigene Immunabwehr.