

Krank – was tun?

### SCHNUPFEN

Schnupfen tritt im Herbst und Winter sehr häufig auf, ist lästig aber meistens harmlos. Bei verstopfter Nase hilft meist schon ein Meersalzspray, bei stärkeren Beschwerden kann ein abschwellendes Nasenspray mit dem Wirkstoff Xylometazolin helfen, das aber nur kurzfristig verwendet werden darf.

Wenn der Schnupfen eitrig wird und Schmerzen im Oberkieferbereich oder Kopfschmerzen auftreten, deutet das auf eine Nasennebenhöhlenentzündung hin. In diesem Fall ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich.



### HUSTEN

Wenn der Husten trocken ist, hilft es, eine Salzwasserlösung mit einem Vernebler zu inhalieren. Warme Getränke wie z. B. Kräutertees tun bei Husten gut. In der Apotheke gibt es Schleimlöser mit dem Wirkstoff ACC. Sollte nach 2 Wochen der Husten noch nicht vorbei sein, empfiehlt es sich, einen Arzt aufsuchen, um zu klären, ob eventuell die Gabe eines Antibiotikums erforderlich wird.

### FIEBER

Spätestens wenn das Fieberthermometer 38 Grad anzeigt, sollte man seinem Körper Ruhe gönnen. Wadenwickel zum Fiebersenken und viel trinken sind bewährte Hausmittel.

Steigt das Fieber weiter und kommen weitere Grippe-Symptome dazu, etwa Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen und trockener Husten, sollte man sofort zum Arzt gehen. Hier besteht der Verdacht, dass eine echte Grippeerkrankung vorliegt.

Bei einer Grippe sollten Sie auf keinem Fall versuchen, in die Arbeit zu gehen. Sie gefährden sich und Ihre Kollegen.

### KOPFSCHMERZEN

Bei leichten Kopfschmerzen hilft oft Bewegung an der frischen Luft oder eine Kopfschmerztablette. Es ist darauf zu achten, genügend zu trinken. Dauern die Kopfschmerzen mehrere Tage oder kommen Gliederschmerzen und hohes Fieber dazu, sollte man zum Arzt gehen.

### OHRENSCHMERZEN

Die Schmerzen können verschiedene Ursachen haben. Da sie sehr schnell sehr stark werden können, sollte man gleich zum Arzt gehen. Bei einer Mittelohrentzündung sind Zwiebelsäckchen und Wärme bewährte Hausmittel, zusätzlich kann ein abschwellendes Nasenspray helfen. Der Arzt verschreibt eventuell zusätzlich ein Antibiotikum.

### HALSSCHMERZEN

Bei leichten Halsschmerzen liegt meist ein viraler Infekt vor. Hier sollten Sie viel trinken, zusätzlich kann Salbeitee helfen.

Bei starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden oder Fieber kann eine bakterielle Mandelentzündung vorliegen, die mit einem Antibiotikum behandelt werden muss.

## WAS KANN PASSIEREN, WENN ICH BEI EINER ERKÄLTUNG TROTZDEM ARBEITEN GEHE?

Wer sich körperlich nicht anstrengen muss und nur leichte Erkältungssymptome hat, kann arbeiten gehen. Das gilt nicht bei Fieber. Bei Fieber haben sich die Viren bereits von den Schleimhäuten auf den gesamten Organismus ausgebreitet. Wer dann trotzdem arbeitet, riskiert ernsthafte Komplikationen, im schlimmsten Fall können eine Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung die Folge sein.

## DIE ANSTECKUNGSGEFAHR KÖNNEN SIE VERRINGERN...

- indem Sie sich regelmäßig die Hände waschen und ein eigenes Handtuch verwenden
- indem Sie bei Erkältung möglichst keine Hände schütteln
- indem Sie bei Erkältung Auge und Nase nicht direkt berühren
- indem Sie zu Hause und im Büro regelmäßig lüften
- indem Sie sich gegen die saisonale Grippe impfen lassen (v. a. ältere Menschen > 60 Jahre, chronisch Kranke, Personen mit viel Publikumsverkehr etc.)

**Haben Sie noch Fragen zu dem Thema?**

**Ihr Betriebsarzt steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.**

**Dr. med. Manfred Bedner**  
**Facharzt für Arbeitsmedizin**

**ias health & safety GmbH**  
Ein Unternehmen der ias-Gruppe  
Edisonstr. 15  
90431 Nürnberg

Telefon 0911-216464-100  
Telefax 03221 1085-920  
manfred.bedner@ias-gruppe.de