

Erkältung (Grippaler Infekt) bei Erwachsenen und Kindern



Niesen, Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, leichtes Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen sind typische Anzeichen für eine Erkältung. Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, wird häufig mit einer Grippe verwechselt. Eine Erkältung entsteht jedoch langsam - im Gegensatz zu einer Grippe, deren Symptome plötzlich und mit hohem Fieber auftreten.

Eine Erkältung ist in der Regel harmlos und vergeht nach etwa einer Woche von selbst wieder. Manche Beschwerden (z. B. Husten) können aber auch länger andauern. Es kann durchaus vorkommen, dass Sie oder Ihr Kind mehrmals im Jahr an einer Erkältung erkranken.

Was können Sie selbst bei einer Erkältung tun?

- Ruhen Sie sich aus und versuchen Sie, viel zu schlafen.
- Halten Sie sich warm.
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.
- Gurgeln Sie mit Salzwasser, um Halsschmerzen zu lindern.
- Wenn Sie eine verstopfte Nase haben, können abschwellende Arzneimittel (z. B. Nasensprays) helfen. Benutzen Sie diese aber nur für kurze Zeit (max. 1 Woche).
- Bestimmte Schmerzmittel lindern Schmerzen und senken Fieber. Nehmen Sie diese aber nur, wenn der Arzt sie verschreibt. Die Einnahme von Schmerzmitteln ist bei Erkältungen meist nicht notwendig.
- Antibiotika helfen bei Erkältungen normalerweise nicht. Der Grund: Erkältungen werden meist von Viren verursacht. Antibiotika helfen aber nur gegen Infektionen mit Bakterien. Nehmen Sie Antibiotika nur auf ärztliche Anordnung.

Wann ist medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich an eine Hausärztin/ einen Hausarzt, wenn:

- sich die Erkältungssymptome nach drei Wochen nicht verbessern oder sogar verschlechtern.
- Sie sehr starke Beschwerden haben (z. B. hohe Temperatur).
- Sie sich heiß anfühlen, Ihnen aber gleichzeitig kalt ist.
- Ihr Kind das erste Lebensjahr noch nicht vollendet hat und Symptome einer Erkältung aufweist.
- Sie in regelmäßigen Abständen immer wieder an einer Erkältung leiden.
- Sie schwer Luft bekommen.
- Sie Schmerzen im Brustbereich haben.
- Sie an einer chronischen Erkrankung der Atemwege leiden.

Ansteckungen vermeiden!

- regelmäßig und gründlich Hände waschen
- in die **Armbeuge** husten/niesen und nicht in die Hände

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

**Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie ☎1450,
die telefonische Gesundheitsberatung.**

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?