



Gesunde Hygiene sinnvoll trainieren!

Impfung – Pro und Contra:

Bei der Frage, ob man sich impfen lässt, muss man Nutzen und Risiken gegeneinander abwägen. Neben dem persönlichen Für und Wider (Impfschutz versus Nebenwirkungen) gibt es auch ein allgemeines Risiko zu bedenken: je mehr Menschen erkranken, selbst wenn die Krankheit eher harmlos verläuft, desto höher wird die Chance, dass das Virus mutiert und nachfolgend aggressiver wird. Es geht bei der Impfung also auch darum, die Ausbreitung der „Schweinegrippe“ und damit die Veränderung des Virus zu verhindern.

Informieren Sie sich zum Thema Schweinegrippenimpfung gerne in einem persönlichen Gespräch bei uns vor Ort oder fragen Sie den Arzt Ihres Vertrauens.

Columbus Apotheke

– Ihre beratende Apotheke:

- individuelle und umfassende Beratung für Ihre Gesundheit
- Mutter und Kind
- Homöopathie
- Wohlbefinden im reiferen Alter
- Schönheit und Pflege
- Reisemedizin
- Vorträge und Schulungen
- umfassender Lieferservice
- Betreuung und Belieferung von Seniorenheimen

Sie finden uns in Oberursel
in der Fußgängerzone.

Tipps und Informationen zum vorbeugenden Hygieneverhalten bei der „Schweinegrippe“ und anderen epidemischen Krankheiten.

Mit einfachen Mitteln die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindern.

unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 19.00 Uhr
Samstag 8.00 – 18.00 Uhr



Columbus
Apotheke

Inh.: Miriam Oster
Vorstadt 16 (Fußgängerzone)
61440 Oberursel
Telefon 06171 69 49 70
Fax 06171 69 49 719

www.columbus-apotheke.de
info@columbus-apotheke.de



Pathogene Viren, Bakterien und Pilze sind Teil unserer natürlichen Umwelt; der Mensch ist ihnen ständig ausgesetzt.

Unser Immunsystem besitzt die Fähigkeit, die Erreger in Schach zu halten und die medizinische Forschung tut das ihre dazu mit der Entwicklung wirksamer Medikamente. Unser Leben ist heute sicherer geworden – dass Krankheiten wie die bakterielle Mittelohrentzündung einmal lebensbedrohend waren, ist kaum mehr vorstellbar.

Allerdings gibt es zwei Faktoren, die diese Sicherheit in Frage stellen: unsere zunehmende Mobilität, die dafür sorgt, dass Keime sich in kurzer Zeit über den gesamten Erdball ausbreiten können, und die hohe Mutationsrate der Keime, d.h. ihre Fähigkeit, das Erbgut und damit die Eigenschaften spontan zu verändern.

Auf diese Weise entstehen zum Beispiel antibiotikaresistente Bakterienstämme, oder es wandeln sich Keime vom harmlosen Begleiter zum gefährlichen Krankheitserreger.

In diesem Veränderungspotential liegt die Gefahr bei sich epidemisch oder pandemisch ausbreitenden Krankheiten.

Das gilt nicht nur für neue Influenza A-Viren wie bei der „Schweinegrippe“ (auch neue Grippe vom Typ Influenza A/H1N1 genannt). Daher ist es grundsätzlich sinnvoll, ein gesundes Hygiene-Bewusstsein gegenüber Krankheitserregern zu trainieren.

Wir geben Ihnen hier zehn sinnvolle Tipps dazu.

Zehn Tipps zum richtigen hygienischen Verhalten bei der „Schweinegrippe“ und anderen epidemischen Krankheiten:

1 Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden lang gründlich mit Seife oder einem vergleichbaren Handreinigungsmittel.

2 Hände vom Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, unnötig die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.

3 Hygienisch husten

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Menschen. Husten Sie am besten in die Ellenbogenbeuge, nicht in die Hand.

4 Erste Anzeichen erkennen

Hinweise auf eine Grippeerkrankung sind Husten, plötzliches hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und/oder ein schweres Krankheitsgefühl.

5 Auf den Körper hören

Spüren Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen telefonisch mit Ihrem Arzt ab.

6 Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen Sie bei Grippe, fieberhafter Erkältung oder Magen-Darm-Infekt nicht arbeiten, sondern erholen Sie sich. Das tut Ihnen gut und verhindert die weitere Ausbreitung der Krankheitserreger.

7 Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch verringert sich die Zahl der Viren in der Luft und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute wird verhindert.

8 Familienmitglieder schützen

Verzichten Sie auf Körperkontakte, wenn Sie erkrankt sind (Umarmen, Kuscheln, Küssen usw.). Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

9 Menschen aus Ihrer Umgebung warnen

Informieren Sie Personen, zu denen Sie engen Kontakt hatten (Körperabstand geringer als ein Meter, auch schon am Vortag der ersten Krankheitsanzeichen) über Ihre Erkrankung bzw. über die Möglichkeit einer Ansteckung.

10 Im Falle einer Pandemie

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht. Halten Sie, wenn möglich, zwei Meter Abstand. Verzichten Sie auf Händeschütteln. Meiden Sie Menschenansammlungen, besonders, wenn dies aktuell empfohlen wird.