



Mach mit !

## Unterschied zwischen Erkältung und Grippe

<b>Erkältung - grippaler Infekt</b>	<b>Influenza – die echte Grippe</b>
Eine Erkältung beginnt in der Regel mit einem schleichenden Prozess.	Die echte Grippe hingegen tritt plötzlich und unerwartet auf.
Zuerst fängt nur die Nase an zu laufen, am nächsten Tag kommt ein kratziger Hals hinzu und in der Nacht der Husten.	Von dem einen auf den anderen Moment werden Kopf- und Gliederschmerzen verspürt und man bekommt hohes Fieber.
<b>Symptome</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schnupfen</li><li>• Halsschmerzen</li><li>• Husten</li><li>• Fieber (nur leicht erhöhte Temperatur)</li></ul>	<b>Symptome</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kopf- und Gliederschmerzen</li><li>• Husten</li><li>• Halsschmerzen</li><li>• Schnupfen</li><li>• Hohes Fieber</li><li>• Starke Müdigkeit und ein Gefühl der Abgeschlagenheit</li></ul>
<b>Erreger</b> <p>30 verschiedene Krankheitserreger, wie zum Beispiel Coronaviren oder Respiratorische Synzytial-Viren, können eine Erkältung auslösen.</p>	<b>Erreger</b> <p>Die echte Grippe wird alleinig durch Influenzaviren ausgelöst.</p>
<b>Dauer</b> <p>Eine Erkältung dauert in der Regel nur wenige Tage.</p>	<b>Dauer</b> <p>Eine Influenza ist langwieriger als eine Erkältung. Die Betroffenen liegen meist eine ganze Woche im Bett. Je nach dem wie hartnäckig es einen erwischt, kann die Genesung auch länger dauern.</p>

Quelle: Robert-Koch-Institut, 2018



## Wie kann ich mich vor Erkältung und Influenza schützen?

Ein Allheilmittel zum Schutz vor einer Erkältung oder Influenza gibt es nicht. Es besteht die Möglichkeit sich gegen Influenza impfen zu lassen, die sogenannte Gripeschutzimpfung. Da aber kein Impfstoff 100% schützt, sollten zusätzlich noch ein paar Regeln beachtet werden. Damit kann Chance einer Erkrankung aus dem Weg zu gehen erhöht werden.

- **Regelmäßiges und gründliches Händewaschen**

Knapp 80 % der gesamten ansteckenden Krankheiten werden durch Berührungen mit den Händen übertragen.

- **Hände aus dem Gesicht fernhalten**

Ständig berühren wir mit den Händen das Gesicht. Dabei haben es die Erreger leicht über die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund in den Körper einzudringen und eine Infektion auszulösen.

- **Richtig Husten und Niesen**

Husten und Niesen sie wenn möglich in ein Taschentuch oder halten sie die Armbeuge vor Mund und Nase. Somit übertragen sie die Keime nicht in ihre Hände, die ständig Dinge berühren.

- **Regelmäßig Stoßlüften**

Regelmäßiges Stoßlüften reduziert Viren und Bakterien im Raum. Die Luftfeuchtigkeit wird erhöht und man kann somit einem Austrocknen der Schleimhäute entgegenwirken.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2018