

Damit Sie verschont bleiben

Neben einem gesunden Immunsystem können einfache Maßnahmen wie regelmäßiges **Händewaschen** vor Infektionen schützen. Geben Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch Tipps zur Abwehr von Krankheitserregern.



ratsam, in den eigenen Ärmel zu husten. Die Hände bleiben auf diese Weise sauber und die Gefahr, Viren weiterzugeben, reduziert sich. Außerdem sollten Hustende möglichst viel Abstand zu anderen Personen halten, denn die Viren werden durch den Hustenstoß durch die Atemluft geschleudert.

Zu spät ...? Wen es dann doch erwischt hat, der sollte sich gut auskurieren. Kranke sollten grundsätzlich nicht arbeiten gehen, um weder die eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen noch andere Menschen anzustecken. Zuhause sind besonders die Familienmitglieder oder Pflegepersonen gefährdet. Auch wenn es manchmal schwer fällt: Auf Körperkontakt mit Gesunden ist zu verzichten. Zusätzlich können Erkältete ihre Mitmenschen vor einer Infektion bewahren, indem sie sich möglichst in einen separaten Raum zurückziehen. Bei Schnupfen hat sich die Verwendung von Einmaltaschentüchern, die nach dem Gebrauch am besten in einer am Bett liegenden Plastiktüte sofort entsorgt werden, als hygienisch bewährt.

In geschlossenen Räumen steigt die Anzahl an Viren in der Atemluft während der Erkältungszeit stark an. Daher ist es wichtig, regelmäßig zu lüften. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

Um das neue Jahr nicht gleich mit einem grippalen Infekt beginnen zu lassen, ist eine richtige Handhygiene ratsam, denn die Hände sind Überträger zahlreicher Keime. Die Erreger lauern zurzeit überall: auf Türklinken, in öffentlichen Verkehrsmitteln und auf jeglichen Gegenständen. Damit die Viren keine Chance haben, ist das richtige und konsequente Händewaschen unverzichtbar. Gerade zu Zeiten der Grippewelle sollten PTA und Apotheker ihre Kunden im Beratungsgespräch auf die Notwendigkeit der Handhygiene hinweisen.

Waschen oder desinfizieren? Unsere Hände kommen ständig mit Gegenständen und

Menschen in Kontakt, folglich also auch mit Viren. Sie sollten daher mehrmals täglich gründlich gewaschen werden. Denn ansonsten gelangen die unerwünschten Eindringlinge leicht auf die Schleimhäute und schon ist eine Infektion nicht mehr fern. Vor dem Essen, nach dem Toilettengang, vor der Zubereitung von Mahlzeiten und wenn man von draußen nach Hause kommt, sollte der erste Gang stets zum Waschbecken führen. Auch die richtige Technik ist bedeutsam: Zunächst hält man die Hände unter fließendes Wasser und reibt sie etwa 20 bis 30 Sekunden mit einem Handreinigungsmittel ein. Die Bereiche zwischen den Fingern dürfen dabei nicht vergessen werden. Im Anschluss ist die Seife gründlich ab-

zuspülen und die Hände werden abgetrocknet. Da sich die Viren auf den Händen geradezu tummeln können, sollte man stets darauf achten, das Gesicht möglichst nicht zu berühren. In medizinischen und pflegerischen Berufen reicht das Händewaschen meist nicht aus, um die Keime in Schach zu halten. Es empfiehlt sich dringend, die Hände zu desinfizieren. Dies gilt auch für Apothekenmitarbeiter, insbesondere vor der Herstellung von Arzneimitteln.

Husten & niesen – aber richtig! Doch nicht nur mit einer angemessenen Handhygiene beugt man Ansteckungen vor. Auch die korrekte Hustentechnik schützt vor Übertragungen. Statt des klassischen „Hand vor den Mund halten“, ist es

Reizhusten?

Phytohustil® – Sofort wirksam!



NEU!

Lutschpastillen
Die kluge Entscheidung
für unterwegs!



- Sofort und direkt wirksam
- Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- Mit der starken Heilkraft der Eibischpflanze

Mit dem beruhigenden Schutzfilm.

Phytohustil® Hustenreizstiller Pastillen. Wirkstoff: Eibischwurzel-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Pastille enthält folgenden Wirkstoff: Trockenextrakt aus Eibischwurzel (3 - 9 : 1) 160,0 mg. Auszugsmittel: Wasser. Die sonstigen Bestandteile sind: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, mittelkettige Triglyceride, Maltitol Lösung, schwarzes Johannisbeearoma, Sorbitol-Lösung. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Das traditionelle Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert und zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bestimmt. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte der Anwender einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Gegenanzeigen:** Die Pastillen dürfen nicht angewendet werden, wenn eine Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile besteht. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion dürfen die Pastillen nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält Maltitol-Lösung und Sorbitol-Lösung; Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 05/2013.

Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup. Wirkstoff: Eibischwurzel-Auszug. **Zusammensetzung:** 100 g (entsprechend 76,44 ml) Sirup zum Einnehmen enthalten folgenden Wirkstoff: Auszug aus Eibischwurzel (1 : 19,5-23,5) 35,61 g (Auszugsmittel: Gereinigtes Wasser). Sonstige Bestandteile: Ethanol 90 Vol.-% (V/V), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Sucrose (Saccharose). Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Der Sirup darf nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Der Sirup sollte nicht eingenommen werden bei einer seltenen erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Nebenwirkungen:** Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Des Weiteren können Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit sowie Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Juckreiz, Dermatitis auftreten. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 12/2010
STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.

