



Erkältungskrankheiten (grippale Infekte)



Erkältungskrankheiten werden meist durch Viren verursacht, die zu einer Infektion der oberen Atemwege führen. Es gibt keine spezifische Therapie, nur die Symptome können gelindert werden. Innerhalb weniger Tage heilt die Krankheit von selbst. Einfache Erkältungskrankheiten sind von der «echten» Grippe zu unterscheiden, die meist intensiver und länger verläuft.



Besuch von Kindergarten, Schule und Tagesstätten

Der Besuch von Schule, Kindergarten und Kita ist gestattet, sofern das Kind kein Fieber hat und der Allgemeinzustand es erlaubt.

Zur Vermeidung von weiteren Ansteckungen ist neben der üblichen Händehygiene mit Seifendispenser und Einweghandtüchern das Husten und Niesen in die Ellenbeuge sowie regelmässiges Lüften der Zimmer besonders wichtig.

► **Allgemein**

Es gibt sehr viele verschiedene Erkältungsviren, sodass man immer wieder neu erkranken kann. Im Herbst und Winter treten die Infektionen häufiger auf. Vor allem Kleinkinder erkranken sehr häufig daran (bis zu 10 Mal pro Jahr). Eine Erkrankung hinterlässt meist nur eine kurzzeitige Immunität.

► **Ansteckung**

Die Ansteckung erfolgt via Tröpfcheninfektion aus den Atemwegen durch Husten oder Niesen und über Händekontakt. Die Ansteckungsfähigkeit beginnt meist schon vor dem Auftreten der ersten Symptome und dauert danach weitere ca. 4–5 Tage.

► **Krankheitszeichen**

Die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Krankheitsbeginn beträgt 1–3 Tage. Erste Anzeichen sind Niesen, Schnupfen, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Husten und ein leicht bis mässig verminderter Allgemeinzustand. Es können auch Heiserkeit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie leichtes Fieber (unter 39 °C) auftreten.

► **Behandlung**

Die Behandlung erfolgt symptomatisch mit abschwellenden Nasentropfen, hustenstillenden und fiebersenkenden Mitteln. Bei rezeptfreien Arzneimitteln berät die Apothekerin bzw. der Apotheker. Wichtig sind auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.

► **Verlauf/Prognose**

Der Krankheitsverlauf ist meist mild und die Infektion klingt in der Regel problemlos innerhalb einiger Tage ab. Bei anhaltendem und sehr hohem Fieber und schlechtem Allgemeinzustand sollte das Kind von der Ärztin bzw. vom Arzt untersucht werden.

► **Meldepflicht**

Erkältungskrankheiten gehören nicht zu den meldepflichtigen Erkrankungen.