

### **Präventionsunterstützung gegen Corona- und andere Viren**

Praktische Tipps für den Alltag, um Ansteckungen vorzubeugen

Coronaviren sind ein hochaktuelles Thema. Sie haben verschiedene Erscheinungsformen, meist treten sie jedoch als simple Erreger von Erkältungskrankheiten auf. Aufgrund der aktuellen Lage herrscht große Unsicherheit über Infektionswege und ein Bedürfnis nach Prävention. Tipps und Maßnahmen zur Vorbeugung von Infektionen sind jetzt wichtig, um die Verbreitung von Erkältungsviren (wie zum Beispiel Coronaviren) einzudämmen.



**Frau Dr. Katja Pannewig, Apothekerin aus Münster,** „Die Eintrittspforte für die meisten Erkältungs-Viren sind Nase und Mund. In der Winterzeit, in der unsere Schleimhäute unter warmer Heizungsluft leiden, ist die Nase trocken. Dann haben Viren besonders leichtes Spiel. Jetzt ist es wichtig, die Nasenschleimhäute feucht zu halten, damit Viren gar nicht erst in die Schleimhaut „einwirken“ können. Ich empfehle, in dieser Zeit besonders viel zu trinken (am besten Wasser oder Tee) und regelmäßig die Nase zu spülen.“

#### **Zusätzliche wichtige Hygiene-Tipps im Überblick**

##### **1. Händewaschen**

Unsere Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Mit regelmäßigem und gründlichem Händewaschen können Sie sich schützen und Infektionen vorbeugen.

- Hände unter fließendes Wasser halten.
- Mit Seife alle Seiten der Hände einreiben und ca. 30 Sekunden gründlich einseifen.
- Anschließend die Hände unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem sauberen und trockenen Tuch trocknen.

##### **2. Husten und Niesen**

- Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere Menschen übertragen werden. Deshalb sollten Sie immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch niesen oder husten. Benutzte Taschentücher immer direkt entsorgen.

##### **3. Körperkontakt**

- Trotz aller Freundlichkeit sollten Sie beim Begrüßen mit einem Handschlag oder einer Umarmung vorsichtig sein, insbesondere wenn bei Ihrem Gegenüber oder bei Ihnen selbst eine bestehende Infektion bekannt ist.
- Nach Möglichkeit sollten Sie etwa ein bis zwei Meter Abstand zu Menschen mit Erkältungssymptomen halten.
- Aber auch den Griff ins eigene Gesicht sollten Sie möglichst vermeiden, damit eventuell vorhandene Viren nicht auf diese Weise von den Händen in die Nähe der Atemwege gelangen.

#### **Pressekontakt:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere, Tom Finette

Telefon: 0221 – 130 560 60

E-Mail: a.steere@yupik.de, t.finette@yupik.de

### 4. Desinfektion

- Viele Viren überleben kurze Zeit auf Oberflächen. Daher ist die Desinfektion von Oberflächen, wie z.B. Türklinken empfehlenswert, ebenso wie die Desinfektion der eigenen Hände.
- Wichtig ist dabei das richtige Desinfizieren. Verwenden Sie Desinfektionsmittel, die auch wirksam gegen z. B. Coronaviren sind. Erkennbar ist das, laut Robert Koch-Institut, an der Auslobung „begrenzt viruzid“ (wirksam gegen behüllte Viren), „begrenzt viruzid Plus“ oder „viruzid“.

### 5. Essen und Trinken

- Auch beim Umgang mit Lebensmitteln sollten Sie selbstverständlich immer auf Sauberkeit und Handhygiene achten.
- Reinigen Sie auch das Geschirr sowie Gläser und Besteck immer mit mindestens 60 Grad warmem Wasser oder besser noch in der Spülmaschine.
- Auf das gemeinsame Benutzen von Gläsern oder Besteck mit anderen Personen sollten Sie immer verzichten.

Weitere Unterstützung in der Prävention gibt es zum Beispiel in der Apotheke. Ausgewählte Produkte von Emser bieten eine Möglichkeit, natürlich und effektiv Infektionskrankheiten vorzubeugen und beginnenden Erkältungen entgegenzutreten. Die gemeinsame Basis ist dabei immer ein Ausspülen oder Ausschwemmen von Erregern wie Viren oder Bakterien, bevor sie z.B. über die Schleimhäute in den Körper eindringen können.

**Die Emser Nasendusche mit dem Emser Nasenspülsalz** hilft bei der Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Sie befeuchtet und reinigt die Nasenschleimhäute und kann Viren und Bakterien ausspülen. Damit unterstützt sie die körpereigenen Abwehrkräfte. Das Produkt ist auch für Kinder erhältlich: Die Emser Salz 1,475 Kombipackung mit der Emser Kindernasendusche Nasanita ist speziell für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren entwickelt worden.



„Eine Nasenspülung wird mit einer isotonen Spüllösung gemacht. Gerade auf die richtige Wahl der Mineralstoffkombination zur Herstellung der Nasenspüllösung kommt es an. Diese stellt man am besten mit Emser Nasenspülsalz her – erhältlich in Apotheken. Die Mineralstoffkombination remineralisiert die Nasenschleimhaut und befreit von Viren. Bei Kontakt mit vielen Menschen (Bus, Bahn, Arztpraxen, Ämter, usw.) ist die Nasendusche in diesen Tagen eine sinnvolle Begleitung: Das Nasenduschen darf mehrmals täglich wiederholt werden und schwemmt aggressive Viren sofort wieder hinaus.“, so Dr. Katja Pannewig.

**Zusatz Tipp:** Das **EMS Halsschmerz-Spray akut** schwemmt Viren sowie Bakterien auf natürliche Weise aus dem Hals beziehungsweise dem Gewebe. Gleichzeitig fördert es die Heilung angegriffener und somit infektanfälliger Schleimhäute und bildet einen Schutzfilm zur Befeuchtung und Regeneration der Rachenschleimhaut. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren geeignet.



Informationen zum Download finden Sie unter: [http://bit.ly/coronaviren\\_vorbeugen](http://bit.ly/coronaviren_vorbeugen)

### Pressekontakt:

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere, Tom Finette

Telefon: 0221 – 130 560 60

E-Mail: a.steere@yupik.de, t.finette@yupik.de