



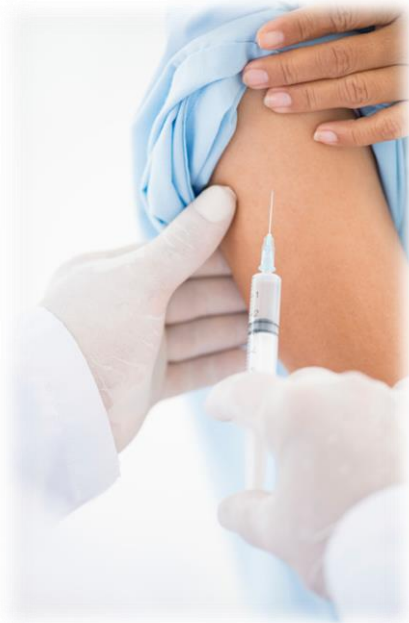
Ansteckende Krankheiten
vermeiden

life  beats

lyondellbasell

Ansteckende Krankheiten vermeiden – durch Impfungen

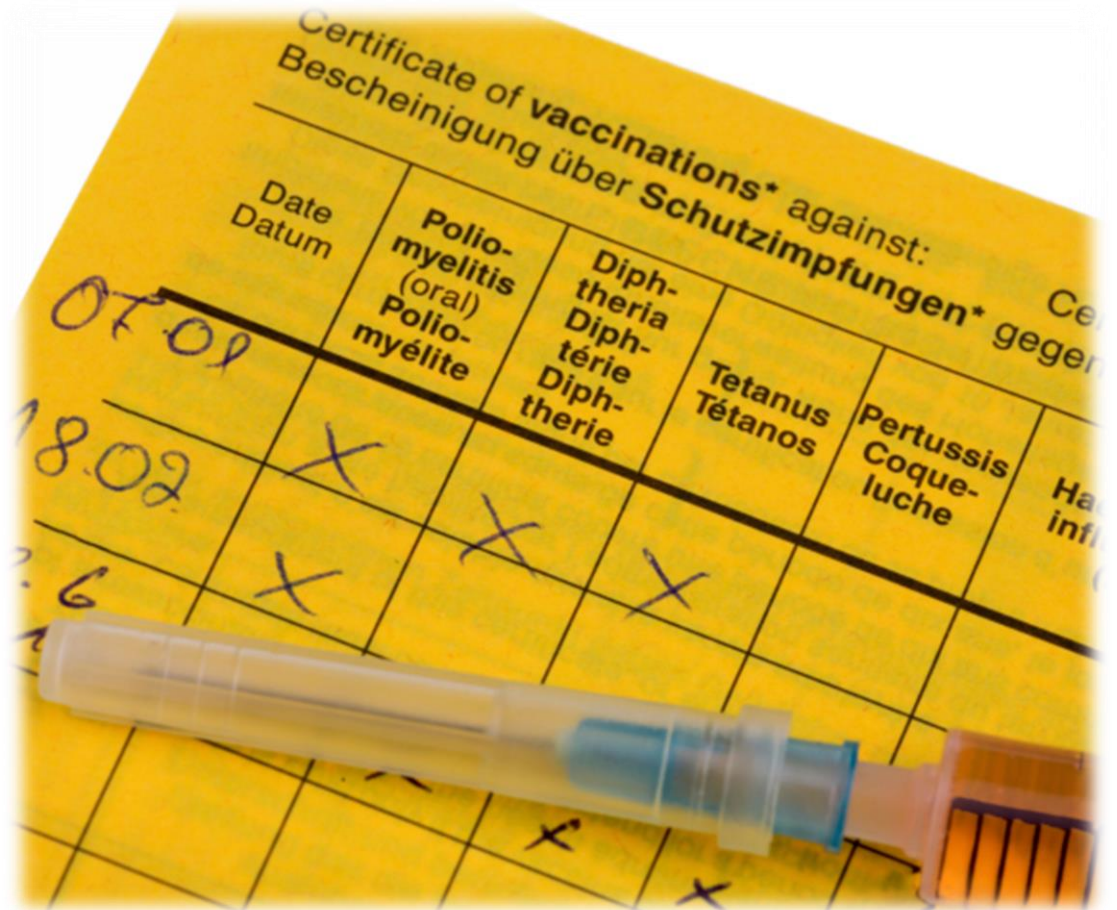
Vorhandene Impfstoffe sind das wirksamste Mittel gegen ansteckende Krankheiten. Sobald ein Impfstoff oder eine Reihe von Impfstoffen vorhanden ist, müssen nur noch wenige oder gar keine Maßnahmen ergriffen werden, um vor den entsprechenden Krankheiten geschützt zu sein. Früher tötete eine Epidemie Tausende oder gar Millionen von Menschen.



- Impfungen haben in der Regel ein extrem niedriges Risiko und sind von hohem Nutzen
- Millionen Krankheitsfälle wurden durch Impfungen vermieden und so Menschenleben gerettet
- Sie sollten sicherstellen, dass Ihre Kinder alle empfohlenen Impfungen erhalten und diese auch im Erwachsenenalter entsprechend fortgeführt werden

Krankheiten, die durch Impfungen vermieden werden können

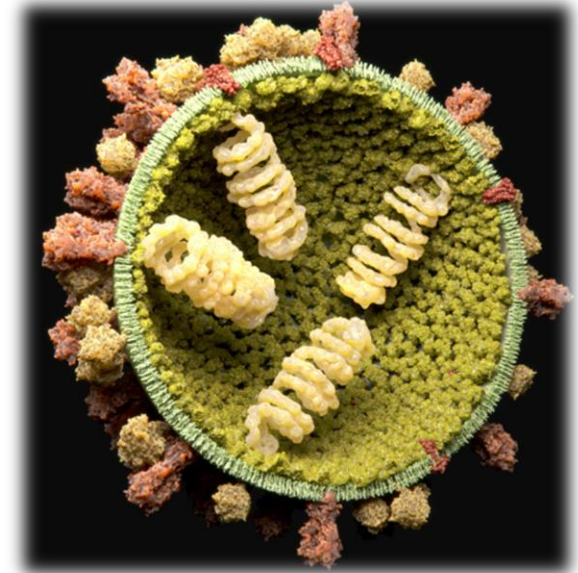
- Polio
- Masern
- Mumps
- Röteln
- Diphtherie
- Tetanus
- Windpocken
- Haemophilus influenzae
- Influenza (Grippe) A & B
- Hepatitis A & B
- Keuchhusten
- Rotavirus
- Meningitis
- Pneumokokken-Lungenentzündung
- Humane Papillomviren (HPV)
- Herpes Zoster (Gürtelrose)



Krankheiten, die durch Impfungen vermieden werden können

Die meisten Impfungen erfolgen für gewöhnlich in der Kindheit. Erwachsene erhalten folgende Impfungen:

- TdPP (→ T=*Tetanus*, d=*Diphtherie*, ap=*azelluläre Pertussis*, p=*Polio*)
 - Dies ist eine Vierfach-Impfung zur Auffrischung im Erwachsenenalter (alle 10 Jahre)
- Herpes Zoster (Gürtelrose) - ab einem Alter von 60
- Pneumokokken-Lungenentzündung - ab einem Alter von 60
- Meningitis
- Tollwut - unter bestimmten Umständen



Krankheiten, die durch Impfungen vermieden werden können

- Saisonale Grippe (Influenza) bei gegebener Indikation
- sowie Impfungen bei Tropenreisen

In den letzten Jahren gab es über Impfstoffe eine Menge von Fehlinformationen, was dazu führte, dass Kinder z. T. nicht ausreichend geimpft wurden und dies erhöht das Erkrankungsrisiko für ungeimpfte Kinder und Erwachsene. Ein Beispiel sind die jährlichen Masernausbrüche in Berlin. Deutschland ist mittlerweile international wieder als Risikoland eingestuft.

Neue Poliovildviren erfordern zwingend einen ausreichenden Polioimpfstatus in der Bevölkerung!

Weitere Informationen zum Thema Impfungen erhalten Sie hier:

www.impfen-info.de

www.rki.de

Obere Atemwegserkrankungen

- Durchschnittlich bekommt jeder Erwachsene 2-4 Erkältungen pro Jahr. Ein Kind bekommt durchschnittlich 6-8 Erkältungen pro Jahr. Erkältungen sind der häufigste Grund für Ausfalltage in Schule/Beruf
- Gegen eine normale Erkältung gibt es keinen Impfstoff und Antibiotika sind gegen diese Viren nutzlos
- Erkältungen werden übertragen durch Tröpfcheninfektion, durch das Berühren der Haut eines erkrankten Menschen und/oder durch das Berühren von Gegenständen, die der Erkrankte angefasst hat
- Diese Viren können mehrere Stunden auf Gegenständen, die der Erkrankte berührt hat, überleben



Obere Atemwegserkrankungen

- Was können Sie tun, wenn Sie erkrankt sind?
 - Niesen in die Beuge Ihres Ellbogen oder in ein Taschentuch
 - Waschen Sie sich regelmäßig die Hände
 - Schütteln Sie niemandem die Hand, bzw. vermeiden Sie Körperkontakt
 - Überlegen Sie, zu Hause zu bleiben. Vor allem in den ersten Tagen wenn Sie besonders infektiös sind
 - Wenn Sie krank zur Arbeit kommen, vermeiden Sie den Kontakt mit Kollegen und achten Sie auf gute Hygiene



Das Risiko von Atemwegserkrankungen verringern

- Falls Sie nicht selbst erkrankt sind, jedoch andere in Ihrem Umfeld:
 - Vermeiden Sie Kontakt mit kranken Personen oder Gegenständen, die diese berührt haben. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände
 - Benutzen Sie Papiertücher o. ä. beim Anfassen von Türgriffen und Wasserhähnen - vor allem in stark frequentierten Bereichen wie z. B. den Toilettenräumen
 - Vermeiden Sie es soweit wie möglich, Ihre Augen, Ihre Nase oder Ihren Mund zu berühren
 - Nicht rauchen, wenn Sie Raucher sind. Rauchen macht anfälliger für Infektionen der oberen Atemwege



Sexuell übertragbare Krankheiten (STI = Sexually Transmitted Infection) vermeiden

Jährlich geschätzte 500 Millionen Neuinfektionen weltweit. Die Hälfte davon betrifft junge Menschen im Alter von 15-24 Jahren.

- Der einzige Weg, um sexuell übertragbare Infektionen vollständig zu vermeiden ist, keinerlei Körperkontakt zu haben
- Der beste Weg, um sexuell übertragbare Infektionen zu vermeiden ist eine monogame Beziehung
- Haben Sie Sex mit wechselnden Partnern, lassen Sie sich regelmäßig auf Geschlechtskrankheiten testen
- Haben Sie keinen Sex unter Einfluss von Drogen
- Benutzen Sie beim Sex Kondome
- Bedenken Sie, dass viele Infektionen auch beim Oralsex übertragen werden können
- Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen
- Wenn Sie weiblich (< 26 Jahren) oder männlich (< 21 Jahren) sind, lassen Sie sich gegen das Humane Papillomvirus (HPV) impfen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Kinder geimpft werden

Hautinfektionen

Geschwüre, Abszesse, MRSA (**M**ethicillin-**r**esistenter **S**taphylococcus **a**ureus)

- MRSA
 - Kann in der Regel leicht behandelt werden
 - Personen mit einer eitrigen Wunde, die nicht sauber und trocken verbunden ist bzw. Personen mit mangelnder Wundhygiene dürfen so nicht arbeiten
 - Dies gilt für die meisten Hautinfektionen
- Impetigo (Eiterflechte) ist hoch ansteckend
 - Tritt vorwiegend im Kindesalter auf
 - Erwachsene mit Impetigo sollten nicht zur Arbeit gehen und/oder engen Kontakt mit Anderen vermeiden, zumindest aber 2 Tage, nachdem erstmalig Antibiotika eingenommen wurde



Reisemedizinische Bedenken*

- Prüfen Sie vor Antritt einer beruflichen oder privaten Reise ins Ausland, ob medizinische Bedenken bestehen
- Lassen Sie sich in der Werksärztlichen Abteilung oder einem Zentrum für Reisemedizin beraten, ob Sie zusätzliche Impfungen benötigen bzw. Sie weitere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen sollten, wie z. B. die Mitnahme von Medikamenten gegen Malaria
- In Gebieten, in denen Wasser- und Nahrungsmittelversorgung nicht gesichert ist, planen Sie entsprechend. Erkundigen Sie sich bei einem Reisemediziner, ob Sie Antibiotika in Ihrer Reiseapotheke mitnehmen sollten, z. B. für Durchfallerkrankungen
- Erkundigen Sie sich nach einem Ansprechpartner, der Ihnen im Krankheitsfall helfen kann, eine qualitativ hochwertige medizinische Versorgung zu erhalten
- Stellen Sie sicher, dass anfallende medizinische Kosten einschließlich eines Krankenrücktransports abgesichert sind – einige Länder (Ostafrika) bieten einen speziellen lokalen Service der überlebenswichtig sein kann.

*Benutzen Sie als Geschäftsreisender [International SOS \(ISOS\)](#) für Beratung und Unterstützung im Ausland.



Schlussfolgerungen

- Stellen Sie sicher, dass Sie und Ihre Familienmitglieder alle empfohlenen Impfungen erhalten
- Achten Sie auf gute Hygiene, um das Risiko von Infektionen der oberen Atemwege zu reduzieren
- Praktizieren Sie “safer sex”
- Vermeiden Sie bei Hautinfektionen den Kontakt mit den betroffenen Stellen. Außer bei Impetigo (Eiterflechte) ist es in der Regel OK zur Arbeit zu gehen
- Informieren Sie sich bei anstehenden Reisen ins Ausland, was im Reisegebiet medizinisch zu bedenken ist, wo man qualitativ hochwertige medizinische Versorgung erhält und kümmern Sie sich um einen guten Versicherungsschutz für medizinische Kosten im Krankheitsfall

Ansteckende Krankheiten

Denken Sie daran: **VORBEUGEN** ist wichtig, um Sie und Ihre Familie **gesund zu halten!**



life **beats**