

## Was tun bei einer Verkühlung?

Eine Verkühlung ist eine Infektion, die meistens durch ein Virus verursacht wird und die Nase, den Hals und den Rachen befällt.

Diese geht von selbst vorbei.

Bei Krankheitsgefühl ist es gut, zuhause zu bleiben um schneller gesund zu werden und andere nicht anzustecken.

Wenn man sich gesund fühlt, können Schnupfen und Husten trotzdem noch einige Tage andauern.

### Wann soll man zum Arzt?

- Bei hohem Fieber länger als 4 Tage
- Bei Fieber, das wiederkehrt, wenn man schon gesund und fieberfrei war
- Bei starken Beschwerden von Ohren, Hals, Nebenhöhlen oder der Lunge wie z.B. schwere Atmung, starke Schmerzen

### Was kann ich selbst tun?

Ausreichend Flüssigkeit trinken und körperliche Schonung. Bei Fieber und bei leichteren Schmerzen auch Schmerzmittel wie Paracetamol, Parkemed oder Ibuprofen einnehmen, soweit keine Allergie besteht oder nicht andere medizinische Faktoren dagegensprechen.

Im Zweifelsfall beim Hausarzt nachfragen.