

Erkältung & Grippe – E-Mail Serie

Nachfolgend finden Sie vorgefertigte Texte und Bilder, die in einer E-Mail-Kampagne verwendet werden können, um Mitarbeiter über Erkältung & Grippe aufzuklären. Bitte teilen Sie die E-Mail-Serie mit Ihren Mitarbeitern. Sie können darüber hinaus auch Informationen zu Telemedizin (sofern verfügbar) und anderen Dienstleistungen der Krankenversicherung hinzufügen.



email 1



Erkältungen und Grippe vorbeugen

Sie wissen es vielleicht nicht, aber es gibt über 200 Viren in Ihrer Umgebung, die Erkältungen und Grippe verursachen können. Viren dringen über Augen, Nase und Mund in den Körper ein. Sie können sich durch persönlichen Kontakt oder durch das Berühren von bereits mit einem Virus infizierten Oberflächen verbreiten.

Sobald ein Virus in Ihren Körper eindringt, werden Sie bald entweder an einer Erkältung (eine Virusinfektion der Nase oder des Rachens) oder an einer Grippe, die die Atemwege betrifft, leiden.

In den nächsten Tagen informieren wir Sie darüber, wie Sie Erkältungs- und Grippe-symptome erkennen und behandeln können. In der Zwischenzeit laden wir Sie ein, sich dieses Video anzusehen, um mehr über Ursachen, Risikofaktoren und Prävention zu erfahren:

www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/colds-and-flus-german

Diese Gesundheits-Kampagne wird Ihnen vom Generali Employee Benefits Network gcb.com zur Verfügung gestellt.

Die Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Einzelpersonen sollten ihren eigenen Arzt konsultieren, um sich in allen Gesundheitsfragen beraten zu lassen.

email 2



Was ist der Unterschied zwischen einer Erkältung und einer Grippe?

Bisher haben wir gelernt, dass die Erkältung eine Virusinfektion der Nase oder des Rachens ist, während die Grippe die Atemwege betrifft. Aber wie unterscheiden sich die Symptome von einer Erkältung zu denen einer Grippe?

Eine Erkältung ist milder als eine Grippe. Die Symptome entwickeln sich allmählich und können eine laufende Nase, belegte Bronchien, Halsschmerzen und Husten beinhalten. Mit Bettruhe und rezeptfreien Medikamenten klingen Erkältungen in der Regel innerhalb weniger Tage ab.

Die Grippe ist schwerwiegender und kann sich schnell entwickeln. Symptome können hohes Fieber, Muskelschmerzen, Gliederschmerzen, extreme Müdigkeit, Brustbeschwerden, Kopfschmerzen und Schüttelfrost sein.

Grippe kann auch zu lebensbedrohlichen Zuständen wie Lungenentzündung führen. In unserer nächsten E-Mail erfahren Sie, wie Sie sich vor Erkältungen und Grippe schützen können.

Diese Gesundheits-Kampagne wird Ihnen vom Generali Employee Benefits Network gcb.com zur Verfügung gestellt.

Die Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Einzelpersonen sollten ihren eigenen Arzt konsultieren, um sich in allen Gesundheitsfragen beraten zu lassen.

email 3



So schützen Sie sich vor Erkältungen und Grippe

Sie können sich vor Erkältungen und Grippe mit den folgenden Maßnahmen schützen:

- Vermeiden Sie es, Oberflächen anzufassen und dann Ihre Augen, Nase oder Mund zu berühren
- Vermeiden Sie engen Kontakt mit Personen, die möglicherweise eine Erkältung oder Grippe haben
- Waschen Sie ihre Hände mit Seife und Wasser
- Halten Sie Oberflächen sauber
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich nicht ausreichend Abstand von anderen halten können
- Bauen Sie ein starkes Immunsystem auf, indem Sie sich gesund ernähren, ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und aktiv bleiben.

Bei Verdacht auf Grippe (hohes Fieber oder schwere und anhaltende Symptome) wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Diese Gesundheits-Kampagne wird Ihnen vom Generali Employee Benefits Network gcb.com zur Verfügung gestellt.

Die Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Einzelpersonen sollten ihren eigenen Arzt konsultieren, um sich in allen Gesundheitsfragen beraten zu lassen.

