KANTON
LUZERN

Luzern, Oktober 2026

Gesund durch den Winter: Wichtige Hygiene- und Schutzmassnahmen gegen akute Atemwegserkrankungen

Mit dem Herbst hat auch die Saison für Erkältungen und Grippe begonnen. Aktuell gehen wieder mehr Menschen wegen Husten, Schnupfen und Fieber zur Ärztin oder zum Arzt. Die Viren verbreiten sich besonders schnell über Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen in die Luft gelangen. Befindet sich eine andere Person in der Nähe, kann sie sich leicht anstecken. Eine Übertragung ist auch über die Hände möglich. Durch Berührungen im Gesicht können die Viren über die Schleimhäute in den Körper gelangen und sich dort vermehren. Daher empfiehlt die Dienststelle Gesundheit und Sport des Kantons Luzern, sich wieder vermehrt an die bekannten Hygieneregeln zu halten.

Schützen Sie sich und andere!

Mit ein paar einfachen Verhaltensregeln lässt sich eine akute Infektion der Atemwege vorbeugen bzw. eine Weiterverbreitung eindämmen:

- Hände regelmässig gründlich waschen oder desinfizieren
- Innenräume regelmässig gut lüften
- Immunsystem mit ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung stärken
- Abhängig vom individuellen Risiko: Impfschutz erneuern
- Bei Erkältungssymptomen:
    - In Einweg-Taschentuch oder Ellbogen niesen und husten
    - Hygiene- oder FFP2-Maske tragen (zum Schutz des Umfelds)
- Bei Erkrankung zu Hause bleiben

Die im vergangenen Jahr erstmals durchgeführte Nationale Impfwoche wird 2026 auf **zwei Aktionswochen vom 2. bis 7. November und vom 23. bis 28. November 2026** erweitert. Während dieser Aktionswochen bieten teilnehmende Arztpraxen und Apotheken einen niederschwelligen Zugang zu Schutzimpfungen gegen Grippe, Covid-19 und RSV an. Interessierte Personen können sich nach Voranmeldung oder teilweise auch spontan impfen lassen.

Weitere Informationen zu den nationalen Impfwochen finden Sie auf der Informationsplattform des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) https://impfen-schweiz.ch.
Die aktuellen Verhaltens- und Impfempfehlungen sind auf der Website des Kantons Luzern unter http://gesundheit.lu.ch/Atemwegsinfektionen zusammengestellt.