

Merkblatt Influenzapandemie - Neue Grippe

Was ist Influenza?

- Influenza ist eine hochinfektiöse entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch das Influenzavirus verursacht wird.

Was sind die Symptome der Erkrankung?

- Plötzlicher Krankheitsbeginn mit schwerem Krankheitsgefühl
- Fieber 38°C oder höher
- Husten
- Muskel- und/oder Kopf- und Halsschmerzen
- Schwäche
- Übelkeit und/oder Durchfall

Wie verläuft die Erkrankung?

- zur Zeit meist leichte Krankheitsverläufe
- **bei gefährdeten Personen** auch schwere Krankheitsverläufe mit Komplikationen möglich

Wer gehört zu den besonders gefährdeten Personen?

- Säuglinge, Kleinkinder unter 5 Jahre, Schwangere, alte und chronisch kranke Menschen, Personen mit deutlichem Übergewicht (BMI über 30) sowie Personen mit angeborener oder erworbener Immunschwäche

Wie wird das Virus übertragen?

- Die Übertragung des Virus erfolgt überwiegend beim Sprechen, Husten und Niesen durch Tröpfchen des Erkrankten, die über eine geringe Entfernung (2 Meter) auf die Schleimhaut der Kontaktpersonen gelangen können.
- Die Ansteckung ist jedoch auch über sehr kleine Tröpfchen, die länger in der Luft bleiben, aus weiterer Entfernung möglich.
- Darüber hinaus ist die Übertragung auch über die Hände und über mit Influenzavirus verunreinigte Oberflächen (Arbeitsflächen, Türklinken, Telefonhörer, Gebrauchsgegenstände) möglich.

Wie lange dauert es von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung?

- In der Regel 1 bis 7 Tage.

Wie lange ist die Krankheit ansteckend?

- Die Ansteckungsfähigkeit beginnt 1 Tag vor Ausbruch der Erkrankung und ist nach Beginn der Symptome durchschnittlich bis zu 7 Tage vorhanden, bei immungeschwächten Personen auch länger, bei Kindern besteht Ansteckungsfähigkeit bis 10 Tage nach Symptombeginn.

Wie kann das Ansteckungsrisiko verringert werden?

- Vermeiden sie Händekontakt (Hände schütteln).
- Vermeiden sie direkte Berührung der Nase, des Mundes und der Augen.
- Führen Sie vor dem Essen, Trinken und Rauchen immer eine gründliche Händehygiene unter Verwendung von Seife aus dem Seifenspender und Einmalhandtüchern durch.
- Halten Sie nach Möglichkeit Abstand zu anderen Personen (mind. 2 Meter).
- Vermeiden Sie Kontakt zu Personen mit Krankheitszeichen.
- Wenn Kontakt zu einem Erkrankten nicht vermeidbar war, waschen Sie anschließend gründlich die Hände unter Verwendung von Seife aus dem Seifenspender und Einmalhandtüchern bzw. führen Sie eine Händedesinfektion durch. Bei der Wahl des Desinfektionsmittels berät Sie Ihre Apotheke.
- Wenn ein enger Kontakt zu einem Erkrankten nicht vermeidbar war und Sie einer gefährdeten Personengruppe angehören, nehmen Sie zeitnah mit Ihrem Hausarzt Rücksprache, ob eine medikamentöse Vorbeugung erforderlich ist.
- Verwenden Sie nur eigenes Geschirr, Gläser und Besteck.
- Vermeiden Sie Menschenansammlungen (Kino, Theater, Sportveranstaltungen, Märkte, Massenverkehrsmittel).
- Nützen Sie verstärkt individuelle Verkehrsmittel.

- Bei Nutzung des öffentlichen Personenverkehrs ist es sinnvoll, das Berühren von allgemeinen Kontaktflächen zu vermeiden und sich nach Nutzung des öffentlichen Verkehrsmittels gründlich die Hände zu waschen.
- Das Tragen eines dicht anliegenden, mehrlagigen Mund-Nasenschutzes kann Schutz bieten.
- Informieren Sie sich regelmäßig über die Entwicklung der Pandemie durch die Medien.
- Halten Sie genügend Vorräte, um mind. 1 Woche unabhängig von Einkäufen zu sein (siehe Broschüre des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: „Für den Notfall vorgesorgt“ unter www.bbk.bund.de/Publikationen/Broschüren/)
- Bleiben Sie bei Auftreten von Krankheitszeichen zu Hause und nehmen Sie mit Ihrem Hausarzt telefonisch Kontakt auf.

Weitere Informationen unter www.gesundheit.nuernberg.de