

## Merkblatt für Influenzapatienten - Neue Grippe

Das Influenzavirus wird hauptsächlich durch virushaltige Tröpfchen des Erkrankten, die beim Niesen, Husten oder Sprechen über eine geringe Entfernung (ca. 2 Meter) auf die Schleimhaut der Kontaktperson gelangen können, übertragen. Die Ansteckung ist jedoch auch selten über sehr kleine Tröpfchen, die länger in der Luft bleiben, möglich. Das Virus wird auch über die Hände und Handkontaktflächen übertragen.

Die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung des neuen Influenzavirus beträgt in der Regel 1 bis 7 Tage.

**Die Ansteckungsfähigkeit ist bereits 1 Tag vor Auftreten der klinischen Symptome und bis zu 7 Tagen nach Ausbruch der Symptome vorhanden, bei immungeschwächten Personen auch länger, bei Kindern besteht Ansteckungsfähigkeit bis 10 Tage nach Symptombeginn.**

Die Symptome der Erkrankung sind Fieber (38° Celsius und höher), plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl mit Muskel-, Glieder- und/ oder Kopfschmerzen, Halsschmerzen oder Schnupfen oder auch Schwäche, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall.

Bei diesen Symptomen sollten Sie sofort telefonisch Kontakt mit Ihrem Hausarzt aufnehmen, damit rechtzeitig geprüft werden kann, ob Sie eine Therapie gegen das Virus benötigen. Eine Therapie ist vor allem bei schwerem Krankheitsverlauf oder wenn Sie einer Personengruppe mit Gefährdung für Komplikationen im Krankheitsverlauf angehören (siehe unten) nötig. Die Therapie ist am effektivsten, wenn sie während der ersten 48 Stunden der Erkrankung eingeleitet wird.

### Hygieneregeln und allgemeine Empfehlungen im Erkrankungsfall:

- Bleiben Sie möglichst für einen Zeitraum von 7 Tagen (Kinder 10 Tage) nach Erkrankungsbeginn in ihrer Wohnung, mindestens aber bis einem Tag nach Entfieberung
- Vermeiden Sie insbesondere Kontakt zu Personengruppen mit dem Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs, z.B. zu Säuglingen, Kleinkindern unter 5 Jahren, Kranken, älteren Menschen, Personen mit chronischen Erkrankungen, mit Immunschwäche oder mit deutlichem Übergewicht (BMI über 30).  
**Falls Sie beruflichen Kontakt zu den oben aufgeführten Gruppen haben oder in einer Gemeinschaftseinrichtung arbeiten, darf die Arbeit erst ab dem 8. Tag nach Symptombeginn wieder aufgenommen werden.**
- Bedecken Sie Mund und Nase beim Niesen, Husten oder Schnäuzen mit Einmaltaschentüchern.

- Entsorgen Sie diese anschließend direkt ebenso wie Einmalhandschuhe und Einmaltücher in einem verschließbaren Plastikbeutel oder Abfalleimer.
- Wenn kein Taschentuch zur Verfügung ist, husten oder niesen Sie am besten in den eigenen Oberarm. Wenden Sie sich beim Husten oder Niesen von anderen Personen ab und vermeiden Sie, auf Gegenstände zu husten oder zu niesen, die andere wieder berühren.
- Waschen Sie nach dem Niesen, Husten oder Schnäuzen unter Verwendung von Seife aus den Seifenspendern und Einmalhandtüchern gründlich Ihre Hände bzw. führen Sie eine Händedesinfektion durch. Die Beratung für die Wahl des Desinfektionsmittels sollte durch eine Apotheke erfolgen.

- Sorgen Sie dafür, dass Oberflächen wie Waschbecken, Türklinken, Telefonhörer etc. nach Patientenkontakt regelmäßig unter Verwendung von Einmaltüchern mit einem haushaltsüblichen Reiniger gesäubert werden.

Die Anzahl von Influenzaviren wird durch Verwendung von Seife oder üblichen Haushaltsreinigern reduziert. Es kann auch eine Flächendesinfektion der Oberflächen mit Desinfektionstüchern vorgenommen werden.

Trockenes Staubwischen wird nicht empfohlen, da durch ein Aufwirbeln der erregerehaltigen Partikel die Infektionsgefahr erhöht wird. Für die Durchführung der Reinigungsarbeiten empfiehlt sich das Tragen von Einmalhandschuhen, in jedem Fall sollten nach Beendigung der Arbeit die Hände gründlich gewaschen oder desinfiziert werden.

- Vermeiden Sie für die Dauer Ihrer Ansteckungsfähigkeit soweit wie möglich Kontakt mit anderen Personen; schlafen Sie wenn möglich in getrennten Schlafzimmern und nehmen Sie Mahlzeiten getrennt von nicht Erkrankten ein.
- Tragen Sie, wenn der Gesundheitszustand es erlaubt, bei unvermeidlichen Kontakten einen Mund-Nasenschutz und vermeiden Sie körperliche Berührungen. Der Mund-Nasenschutz muss Mund und Nase bedecken und oben und unten zugebunden sein.
- Für weitere Maßnahmen zur Infektionsverhütung verweisen wir auf das **Merkblatt für enge Kontaktpersonen von Patienten mit Neuer Influenza**.
- Nehmen Sie bei Krankheitsbeginn und bei Verschlechterung der Atmung im Krankheitsverlauf zeitnah mit Ihrem Hausarzt telefonisch Kontakt auf.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen und nehmen Sie reichlich Flüssigkeit zu sich, um den Flüssigkeitsverlust durch Fieber auszugleichen.

Stand: 14.09.2009