03 2009

BÜRGERINFORMATION

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Schweinegrippe

Empfehlungen zum Verhalten im Verdachts- und Krankheitsfall

Angesichts der weiteren Verbreitung der Influenza A/H1N1 (so genannte Schweinegrippe; „Neue Grippe“) informiert Sie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über richtiges Verhalten im Verdachts- und Krankheitsfall:

Wer kann sich mit dem Influenza-Virus A/H1/N1 anstecken?

Anstecken kann sich zurzeit nur, wer Kontakt zu erkrankten oder infizierten Menschen hat. In Deutschland sind gegenwärtig immer noch nur relativ wenige Menschen erkrankt.

Wie kann man sich anstecken?

Die Ansteckung erfolgt meist von Mensch zu Mensch durch kleinste Tröpfchen, in denen die Viren beim Niesen oder Husten direkt übertragen werden. Die Viren können auch indirekt übertragen werden, indem virenhaltige Tröpfchen auf die Hände oder Oberflächen wie Türklinken gelangen und von dort über die Hände in den Mund oder die Nase aufgenommen werden.

Auf erste Anzeichen achten!

Auf eine Grippe weisen plötzlich auftretendes Fieber, Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit und Husten hin. Einige Menschen, die an dem neuen Influenza A-Virus erkrankten, berichteten über Schnupfen, Halsschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Im Verdachtsfall: Rufen Sie Ihre Hausärztin/ Ihren Hausarzt an!

Falls Sie befürchten, an der neuen Influenza erkrankt zu sein, bleiben Sie zu Hause und vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin, um eine Ansteckung anderer im Wartezimmer zu vermeiden. Auf dem Weg zum Arzt sollte enger Kontakt zu anderen Menschen vermieden werden. Geben Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin genaue Angaben zu Symptomen, möglichen Kontakten zu erkrankten Personen bzw. zu Reisen in Gebiete, in denen die Schweinegrippe bereits aufgetreten ist.

Im Krankheitsfall: Bleiben Sie zu Hause!

Bleiben Sie zu Hause, wenn eine Infektion mit dem neuen Grippevirus bestätigt wird. Wenn Sie allein stehend sind, bitten Sie Nachbarn, Familienangehörige oder Freunde um Hilfe: Einkäufe und Besorgungen sollten an der Tür abgestellt und nicht in die Wohnung getragen werden. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird darüber entscheiden, ob Sie ein antivirales Medikament benötigen. Diese Medikamente sind rezeptpflichtig, da sie unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden müssen.
Das ist z. B. deshalb wichtig, damit die richtige Menge über den richtigen Zeitraum eingenommen wird. Bei falscher Einnahme können resistente Viren entstehen, die Medikamente sind dann wirkungslos. Legen Sie keine Vorräte an und nehmen Sie die Medikamente nur nach ärztlicher Verordnung.

Wie lange dauert es, bis Symptome auftreten?

Die Inkubationszeit des neuen Influenza-Virus scheint nach ersten Erkenntnissen ähnlich wie bei der saisonalen Influenza zu sein.
Bei der saisonalen Influenza liegt die Inkubationszeit bei 1 – 4 Tagen.

Wie lange ist ein Infizierter ansteckend?

Die Ansteckungsfähigkeit kann bei der saisonalen Influenza bereits kurz (weniger als 24 Stunden) vor Auftreten der klinischen Symptomatik beginnen und besteht danach gewöhnlich für drei bis fünf Tage. Bei der Schweinegrippe wird angenommen, dass manche Patienten ebenfalls bereits am Tag vor Symptombeginn Viren ausscheiden. Bei der Dauer der Ausscheidung wird von einer Woche ausgegangen. In dieser Zeit könnte der Virus an andere Personen weitergegeben werden.

Beachten Sie die wichtigsten Hygieneregeln!

Wenn Sie erkrankt sind oder eine erkrankte Person zu Hause pflegen, werden Sie von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Gesundheitsamtes oder von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über folgende wichtige Hygiene- und Verhaltensregeln zu Hause beraten:

- Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern, vor allem vor und nach jedem Kontakt mit dem Kranken. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.
- Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in den Ärmel, nicht in die Hände! Das Einmaltaschentuch sollte sofort in einer Abfalltüte entsorgt werden.
- Die kranke Person sollte möglichst in einem getrennten Zimmer schlafen.
- Der Erkrankte sollte die Mahlzeiten allein einnehmen, entweder in einem getrennten Zimmer oder zu einer anderen Zeit als die übrigen Haushaltsmitglieder.
- Wenn Erkrankte näheren körperlichen Kontakt (weniger als 2 Meter Abstand) zu anderen haben, sollten sie einen Mund-Nasenschutz tragen. Dadurch verringert sich die Anzahl der ausgeatmeten Viren und andere sind dadurch besser vor einer Ansteckung geschützt. Bitte beachten Sie, dass der Mund-Nasenschutz nicht länger als 2 bis 3 Stunden getragen wird. Auch die pflegende Person sollte einen Mund-Nasenschutz tragen, wenn der Abstand bei der Pflege weniger als 2 Meter beträgt.
- Lüften Sie geschlossene Räume 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

Informieren Sie sich!

Aktuelle Informationen über die Situation in ihrer Region erhalten Sie über lokale Tageszeitungen, Radiosender und bei Ihrem Gesundheitsamt.

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter
www.bmg.bund.de,
www.bzga.de/schweinegrippe
www.rki.de,
www.wir-gegen-viren.de