

Sehr geehrte Damen und Herren,

derzeit kann das Auftreten einer Influenza (= spezielle, aggressive Grippe), die durch ein neues Grippevirus verursacht wird, auch in Deutschland nicht ausgeschlossen werden. Dies erfordert besondere Schutzmaßnahmen. Dieses Merkblatt gibt Ihnen grundsätzliche Informationen zur Influenzaerkrankung, zu Verhaltensregeln und zu Maßnahmen, durch die Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können.

ÜBERTRAGUNGSWEGE

Die Übertragung der Influenzaviren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch über verunreinigte Oberflächen, z. B. Türgriffe, Arbeitsflächen, Treppengeländer, Spielzeug, Telefonhörer oder über die Hände möglich.

Das Ansteckungsrisiko ist besonders hoch, wenn Menschen in größerer Zahl auf engem Raum versammelt sind, z. B. bei Veranstaltungen (Sport, Theater, Konzerte), im Kino, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Kaufhäusern.

Infektion und Ansteckungsfähigkeit können bereits 24 Stunden vor dem Auftreten der ersten Symptome vorliegen. Erwachsene können in der Regel bis fünf Tage, Kinder bis über 7 Tage nach dem Beginn erster Symptome ansteckend sein. Die Erkrankung kann bei komplikationslosem Verlauf etwa 1 Woche andauern.

SYMPTOME DIESER ERKRANKUNG SIND VOR ALLEM

- plötzlicher, schlagartiger Krankheitsbeginn und
- hohes Fieber (über 38,5 Grad Celsius),
- Schüttelfrost,
- trockener Husten, Atemnot,
- Muskel-, Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen,
- Schwindelgefühl,
- gelegentlich Durchfall und/oder Erbrechen.

VERHALTENSREGELN ZUR VERMEIDUNG EINER ANSTECKUNG

Durch einfache Hygienemaßnahmen können Sie das Risiko vermindern, sich oder andere anzustecken:

- Vermeiden Sie Menschenansammlungen und den engen Kontakt zu anderen Menschen.
- Halten Sie mindestens zwei Meter Abstand zu anderen – so schützen Sie sich und andere.
- Vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen.
Husten Sie nicht in die Hand, sondern in ein Einmaltaschentuch, ggf. in Ihren Ärmel.
Halten Sie beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen und wenden Sie sich von Ihrem Gegenüber ab.
- Benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst sofort nach einmaliger Benutzung in dicht schließenden Müllbehältern.
- Vermeiden Sie Händekontakt!
- Vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase oder Mund.

- Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände (z. B. nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen, vor dem Essen). Verreiben Sie dazu die Seife 20 bis 30 Sekunden zwischen den Fingern!
- Lüften Sie Räume mehrmals täglich mindestens 10 Minuten.

VERHALTENSREGELN IM ERKRANKUNGSFALL

Wenn Sie erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Arzt unbedingt zunächst telefonisch.

Informieren Sie sich über möglicherweise gesonderte Sprechstundenzeiten für Influenza-Erkrankte.

Im Erkrankungsfall wird Ihr Arzt möglicherweise einen Krankenhausaufenthalt empfehlen – zur Behandlung und um zu verhindern, dass weitere Personen infiziert werden. Sollte dies nicht möglich sein, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise:

- Reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen soweit wie möglich. Halten Sie Abstand und verzichten Sie auf körperliche Nähe wie Umarmungen, Küsse usw.
- Schlafen Sie in einem separaten Raum.
- Tragen Sie bei Kontakten mit anderen Menschen (Haushalts- oder Familienangehörige, Arztbesuch) einen Mund-Nasenschutz.
- Vermeiden Sie soweit möglich jeglichen Kontakt zu Säuglingen, Kindern, älteren Menschen oder Personen mit schweren chronischen Erkrankungen.
- Halten Sie Bettruhe ein, trinken Sie viel Flüssigkeit und vermeiden Sie körperliche Tätigkeit.

VERHALTENSREGELN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen einer Mund-Nasenschutzmaske.
- Waschen Sie sich nach Kontakt mit erkrankten Personen gründlich die Hände!
- Entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher in dicht schließenden Müllbehältern (Entsorgung in verschlossenen Plastiksäcken).
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell aller Handkontaktflächen (Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer usw.)
- Achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr und Handtücher für den/die Erkrankten.
- Lüften Sie die Wohnung mehrmals täglich für ca. 10 Minuten.

Beachten Sie fortlaufend alle Informationen zur aktuellen Lage aus Funk, Tagespresse, Fernsehen und Internet!

