

## Die Grippe

### Was ist eine Influenza?

- Influenza – allgemein als Grippe bekannt – ist eine schwere Atemwegsinfektion. Die Erreger sind hoch ansteckende Influenza-Viren.
- Jedes Jahr im Winter lösen sie lokale Grippe-Ausbrüche aus und infizieren dabei einen Teil der Bevölkerung.

### Was ist der Unterschied zwischen einem grippalen Infekt und einer Influenza?

- Grippale Infekte werden nicht durch Influenza-Viren, sondern durch andere Viren hervorgerufen. Häufig wird der "grippale Infekt" fälschlicherweise ebenfalls als "Grippe" bezeichnet.
- Außer mit den lästigen Symptomen einer Erkältung wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit, haben "grippale Infekte" aber nichts mit der Influenza gemeinsam.
- Im Gegensatz zu den meist harmloseren Erkältungs-Erregern können Influenza-Viren schwere Erkrankungen mit gefährlichen Komplikationen auslösen.
- Die Symptome der Influenza treten schlagartig auf: hohes Fieber, Gliederschmerzen, extreme Mattigkeit, Husten.
- Ein grippaler Infekt beginnt langsam und verläuft nicht so schwer, meist tritt kein Fieber auf. Im Vergleich zur Influenza ist er in der Regel eine recht harmlose Angelegenheit.

### Was ist eine Pandemie?

- Eine Pandemie ist eine weltweit sich ausbreitende Epidemie mit einem neuen Influenza-Virus-Subtyp, gegen den die Menschen noch keine Abwehrstoffe besitzen.
- Eine solche Situation liegt derzeit vor mit dem Neuen Influenza-Virus (A/H1N1), das seit April 2009 kursiert.

## Kreisverwaltung Düren

Gesundheitsamt  
Bismarckstr. 16  
52351 Düren

Telefon 024 21/22-0  
Fax: 02421/22-2409  
amt53@kreis-dueren.de

Stand: 30.Juni 2009

## Informationen des Gesundheitsamtes

# Influenza

**Grippe ...  
Neue Grippe ...  
Grippe-Pandemie**

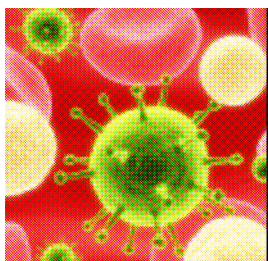


**Infektionsschutz  
und Umweltmedizin**

**Derzeit kann die flächenhafte Ausbreitung einer Influenza, die durch ein neues Grippevirus verursacht wird, in Deutschland nicht ausgeschlossen werden. Dies erfordert besondere Schutzmaßnahmen, die auch bei der jährlich im Winter kursierenden "saisonalen Grippe" zu beachten sind.**

Dieses Merkblatt gibt Ihnen Informationen zur Influenzaerkrankung, zu Verhaltensregeln und zu Maßnahmen, durch die Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können. Diese gelten für die übliche Grippe und für die sogenannte Schweinegrippe gleichermaßen.

## Übertragungswege



Die Übertragung der Influenzaviren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch über die Hände und damit über verunreinigte Oberflächen,

z. B. Türgriffe, Arbeitsflächen, Treppengeländer, Spielzeug, Telefonhörer möglich.

Ein Ansteckungsrisiko ist auch gegeben, 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 bis max. 7 Tage, Kinder bis 10 Tage nach dem Beginn erster Symptome ansteckend sein. Die Erkrankung dauert bei komplikationslosem Verlauf etwa eine Woche (bis 10 Tage) an.

**Symptome dieser Erkrankung sind vor allem:**

- plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl mit Fieber > 38 °C
- Atemwegsbeschwerden, insbes. Husten
- Muskel-Glieder-Kopfschmerzen

## Vermeidung einer Ansteckung

**Durch einfache Hygienemaßnahmen können Sie das Risiko vermindern sich anzustecken:**

- Vermeiden Sie den engen Kontakt zu grippekranken Menschen.
- Halten Sie etwa zwei Meter Abstand zu anderen, wenn das möglich ist.
- Vermeiden Sie Händekontakt!
- 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.
- Meiden Sie Menschenansammlungen.

## Verhaltensregeln im Erkrankungsfall

**Vermindern Sie das Risiko andere anzustecken!**

- Wenn Sie erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Arzt zunächst nur telefonisch. Informieren Sie sich über möglicherweise gesonderte Sprechstundenzeiten für Influenza-Erkrankte.
- Reduzieren Sie soweit wie möglich Kontakte zu anderen Personen, vor allem zu besonders krankheitsanfälligen und empfindlichen Menschen, das sind solche mit geschwächter Abwehr, pflegebedürftige Personen, Ältere, chronisch Kranke, Säuglinge und Schwangere. Halten Sie Abstand und verzichten Sie auf körperliche Nähe wie Umarmungen, Küsse usw.

- Tragen Sie bei unvermeidbaren Kontakten mit anderen Menschen (Haushalts- oder Familienangehörige, Arztbesuch) einen Mund-Nasenschutz.
- 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.
- Halten Sie Bettruhe ein, trinken Sie viel Flüssigkeit und vermeiden Sie körperliche Anstrengung.
- Schlafen Sie wenn möglich in einem separaten Raum.

**Verhaltensregeln für pflegende Angehörige**

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen eines Mund-Nasenschutzes.
- Waschen Sie sich nach Kontakt mit erkrankten Personen gründlich die Hände!
- Achten Sie auf gesonderte Handtücher für den/die Erkrankten.
- Entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher.
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung, speziell Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer usw.
- Lüften Sie die Wohnung mehrmals täglich für ca. 10 Minuten.

