



Informationen des Gesundheitsamtes Ludwigsburg für Personen, die an Grippe (Influenza) erkrankt oder dessen verdächtig sind

Wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bei Ihnen eine Grippe (Influenza) feststellt oder der Verdacht besteht, dass Sie sich mit Influenza-Erregern infiziert haben, handelt es sich in über der Hälfte der Fälle auch noch im ersten Halbjahr 2011 um den Erreger der Influenza A(H1N1 2009), der damaligen „Schweinegrippe“. Bei allen seitdem bei uns vorkommenden Influenza-Typen können Sie durch die Einhaltung geeigneter Hygienemaßnahmen das Risiko einer Ansteckung anderer Personen vermindern, wenn Sie folgende Empfehlungen beachten:

- **Erkrankte sollten die Wohnung nicht verlassen** und **Besuche** im Haushalt bzw. **Kontakte** zu Mitbewohnern möglichst **einschränken**, insbesondere, wenn diese nicht gegen Influenza geimpft sind.
- Wichtig ist eine **sorgfältige Händehygiene**. Am besten geeignet ist hierfür ein Händedesinfektionsmittel für das Wirkspektrum „begrenzt viruzid“ (Anwendung gemäß Herstellerangaben); Erkrankte sollten dies vor jedem körperlichen Kontakt zu anderen anwenden (nicht erkrankte Personen vor allem nach Kontakten mit dem Erkrankten). Ansonsten sollten die Hände zumindest gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden.
- **Hustenhigiene**: beim Husten Abstand zu anderen Personen halten bzw. sich von diesen abwenden; in ein Papier-Taschentuch oder notfalls in den Ärmel, aber nicht in die Handfläche husten; Taschentücher sofort in einem geschlossenen Abfallbehälter entsorgen, eine sorgfältige Händehygiene ist anzuschließen (s.o.).
- Die Bedeutung von **Mund-Nasen-Masken** für den Erkrankten und die Kontaktpersonen wurde bislang eher überschätzt. Sie erbringen allenfalls einen geringen Zusatznutzen. Falls Masken verwendet werden, sollte der Filter mehrlagig sein und an allen Seiten eng der Gesichtshaut anliegen. Zu tragen wären sie, wenn der Abstand zwischen dem Erkrankten und anderen Personen weniger als ca. 2 m beträgt.
- **Räume häufig lüften**
- Wenn räumlich möglich: **Schlafen und Aufenthalt in getrennten Zimmern**
- **Kein gemeinsames Einnehmen der Mahlzeiten**, d.h. Essen entweder räumlich oder zeitlich getrennt von den nicht erkrankten Kontaktpersonen ohne Impfschutz.
- Auf **allgemeine Sauberkeit im Haushalt** achten, insbesondere in Küche und Bad. Das Geschirr kann in der Spülmaschine oder sehr gründlich von Hand gereinigt werden. Wäsche wie üblich waschen; häufig berührte Kontaktflächen (z.B. Türklinken, Telefonhörer) sollten regelmäßig gründlich gereinigt werden.

Erkrankte können **Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindertagesstätten** frühestens einen Tag nach Abklingen des Fiebers wieder besuchen; bestehen zu diesem Zeitpunkt jedoch noch andere Beschwerden wie z.B. Husten, sollten Sie die Wiederezulassung mit Ihrem behandelnden Arzt absprechen. Dies gilt für Erwachsene und Kinder. **Beschäftigte mit beruflichem Kontakt zu Personen mit besonderen gesundheitlichen Risiken** (siehe Seite 2) sollten vorsorglich mindestens 7 Tage lang nach Krankheitsbeginn diese Tätigkeiten nicht ausüben.

Weitere wichtige Informationen zur Influenza:

Die **Übertragung** der Erreger (Viren) erfolgt vorwiegend als Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten und Niesen, möglich ist sie aber auch durch indirekten Kontakt über Gegenstände.

Inkubationszeit: Zum Krankheitsausbruch kommt es in der Regel 1 – 2 Tage nach der Ansteckung.

Zeitraum der Ansteckungsfähigkeit: Infizierte können Viren bereits einen Tag vor Beginn der Beschwerden über die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raums ausscheiden. Die Ansteckungsgefahr ist um den Erkrankungsbeginn am höchsten. Influenza-Viren können bei erkrankten Erwachsenen bis zu 7 Tagen, bei erkrankten Kindern bis zu 10 Tagen nach Erkrankungsbeginn aus dem Nasenrachenraum ausgeschieden werden. Insbesondere Personen mit einer Immunschwäche können noch länger ansteckend sein.

Symptome der Grippe (Influenza): Plötzlich auftretendes Fieber, trockener Husten, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Daneben können auch Schnupfen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten.

Therapiefragen besprechen Sie bitte nach telefonischer Voranmeldung mit Ihrem behandelnden Arzt. Wichtig ist jedoch, dass auch bei Einnahme antiviraler Medikamente (z. B. Tamiflu® oder Relenza®) eine Ansteckungsfähigkeit über die o.g. Zeiträume bestehen kann. Die Frage einer **Impfung** für das nächste Winterhalbjahr sollten Sie mit Ihrem behandelnden bzw. Hausarzt besprechen.

Für Ihre engen Kontaktpersonen (z.B. Lebensgemeinschaft im gleichen Haushalt, Intimpartner) sind unter Umständen besondere Schutzmaßnahmen notwendig. Dies gilt insbesondere für Personen mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko (z.B. bei chronischen Erkrankungen der Atemwege oder des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes mellitus) sowie für Schwangere, Säuglinge, hochbetagte oder stark übergewichtige Patienten. Daneben können besondere Maßnahmen auch für Personen notwendig werden, die in Einrichtungen der medizinischen Versorgung oder der Altenpflege tätig sind. **Hierzu steht ein gesondertes Informationsblatt des Gesundheitsamtes zur Verfügung: → ([Link](#))**

Wenn in Ihrem näheren Umfeld Personen, die Kontakt zu Ihnen hatten, ebenfalls erkranken, sollten sich diese, wenn notwendig, mit Ihrem behandelnden Arzt telefonisch in Verbindung setzen und das weitere Vorgehen mit ihm besprechen.

Zur Beantwortung **weiterer Fragen** steht Ihnen das Gesundheitsamt Ludwigsburg telefonisch unter 07141 / 144-1300 zur Verfügung.

Weitere aktuelle und umfangreiche Informationen zur Grippe sind unter der Internet-Adresse des Robert Koch-Institutes Berlin www.rki.de zugänglich; für weitergehende Fragen zum Schutz vor Ansteckung empfehlen wir die Seite www.wir-gegen-viren.de.

Ihr Gesundheitsamt