



Influenza

(Information für Erkrankte und Kontaktpersonen)

Vorkommen des Erregers:

Die Influenzavirus-Infektionen – **allgemein als Grippe bekannt** – sind **weltweit** verbreitet und treten regelmäßig in den Wintermonaten auf.

Infektionswege:

Die Übertragung der Influenzaviren erfolgt überwiegend durch Tröpfchen, die insbesondere beim Husten oder Niesen entstehen. Auch eine Übertragung durch Händeschütteln sowie über kontaminierte (verunreinigte) Oberflächen und Gegenstände ist möglich.

Inkubationszeit und Dauer der Ansteckungsfähigkeit:

Die Inkubationszeit beträgt mehrere Stunden bis zu 5 Tage. Bereits wenige Stunden vor bis 3 - 5 Tage nach Auftreten der Krankheitszeichen (Symptome) ist der Erkrankte ansteckend. Kinder und Personen mit Grundkrankheiten können auch länger (bis zu 7 Tage) ansteckend sein.

Krankheitsbild: typischen Zeichen

Zu den typischen Anzeichen einer Grippe zählen ein plötzlicher Erkrankungsbeginn mit Fieber ($\geq 38,5$ °C), trockenem Reizhusten, Halsschmerzen, Muskel- und/oder Kopfschmerzen. Weitere Beschwerden können allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche, Schnupfen, aber auch Übelkeit/Erbrechen und Durchfall sein. **Besonders anfällige Personen sind:**

- Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen,
- Menschen mit sonstigen chronischen Grunderkrankungen, zum Beispiel des Herzkreislaufsystems, des Immunsystems, oder mit Diabetes mellitus,
- Schwangere,
- Säuglinge.

Zu beachten ist jedoch, dass bei Weitem nicht alle mit typischer Symptomatik erkranken

Diagnostik:

Während einer Grippewelle kann die Erkrankung bei den meisten Patienten anhand der klinischen Symptome diagnostiziert werden. Bei Risikogruppen oder wenn sich ein schwerer Verlauf andeutet, kann die labormedizinische Untersuchung eines Abstriches aus dem Nasen-Rachenraum hilfreich sein.

Vorbeuge- und Bekämpfungsmaßnahmen

1. Impfung

Die wichtigste vorbeugende (präventive) Maßnahme ist die Schutzimpfung. Da sich die Influenzaviren ständig verändern, muss die Grippeschutzimpfung jedes Jahr (vorzugsweise in den Monaten Oktober und November) mit dem aktuellen Impfstoff erneuert werden.

In Baden-Württemberg wird die Schutzimpfung durch die Gesundheitsbehörden ohne Einschränkung öffentlich empfohlen.

2. Antivirale Arzneimittel

Zur Vorbeugung sind auch antivirale Arzneimittel geeignet (Oseteltamivir, Zanamivir). Die vorbeugende Einnahme kann in bestimmten Fällen durch den Arzt erwogen werden. In Einzelfällen können antivirale Medikamente den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen.

3. Allgemeine Maßnahmen

Erkrankte sollten im Haushalt möglichst wenig Kontakt zu den anderen Familienangehörigen haben, am besten durch räumliche Trennung, insbesondere während des Essens und nachts.

Sehr wichtig: Kontakt von Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren und Personen mit chronischen Leiden zu Erkrankten vermeiden!

Um das Risiko einer Ansteckung zu verringern sind folgende **Hygieneregeln** zu beachten:

- **Hände waschen und vom Gesicht fernhalten**
Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.
- **Hygienisch husten und niesen**
Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch notfalls in die Armbeuge. Das benützte Taschentuch gehört sofort in einen Abfalleimer oder in die Toilette.
- **Krankheit zu Hause auskurieren**
Gehen Sie bei Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Falscher Ehrgeiz schadet Ihnen, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.
- **Rechtzeitig Arzt kontaktieren**
Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Arzt ab.
- **Wohnräume regelmäßig lüften**
Um die Zahl der Viren in der Luft zu verringern lüften Sie die geschlossene Räume mindestens 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten.
- **Regelmäßige Reinigung der Oberflächen im Haushalt**
Reinigen Sie regelmäßig und gründlich vor allem alle Handkontaktflächen (z.B. Sanitäreinrichtung, Türgriffe, Nachttische usw.). Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

Während der Hochphase einer Influenzawelle besonders wichtig

- **Abstand halten, auf Händeschütteln verzichten und Menschenansammlungen meiden**
Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht und halten Sie möglichst großen Abstand. Verzichten Sie auf Händeschütteln. Meiden Sie Menschenansammlungen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.rki.de sowie www.wir-gegen-viren.de