

# Empfehlungen zum Schutz bei einer Influenza (Grippe)-Pandemie

Juli 2009

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat am 11.06.2009 die Schweinegrippe („Neue Grippe“, „Neue Influenza A/H1N1“) zur Pandemie erklärt.

Diese Stufe wurde ausgerufen, da das Virus in mindestens einer Region außerhalb der Ursprungsregionen gewandert ist und regelmäßig von Mensch zu Mensch übertragen wird, d.h. diese Stufe ist unabhängig von der Häufigkeit und der Schwere der Erkrankung.

Die Erhöhung der Pandemiestufe ist als reine Formsache anzusehen.

Der nationale Pandemieplan wurde schon bei der Erhöhung der Pandemie-Stufe auf Level 5 aktiviert. Seitdem wurde die systematische und kontinuierliche Überwachung aktiviert und intensiviert. Die Präventionsstrategie sowie -maßnahmen werden ständig geprüft und angepasst.

## Was ist das Besondere?

Gegen ein neues Virus besteht noch keine Immunität in der Bevölkerung.

Die Krankheitsverläufe in Deutschland waren bis jetzt eher mild und entsprachen weitgehend „normalen“ Grippeerkrankungen.

## Ansteckungsweg

Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch durch Sprechen, Husten, Niesen (Risiko bei engem persönlichem Kontakt, bei Besprechungen, in Aufzügen und öffentlichen Verkehrsmitteln, bei Veranstaltungen); Schmierinfektion durch Händeschütteln und gemeinsamer Benutzung von Gegenständen (wie Türklinken, Telefonhörer, Handtücher, Geschirr).

## Inkubationszeit

Die Zeit zwischen Ansteckung und Ausbruch beträgt meist nur wenige Stunden, kann aber auch bis zu 1 – 5 Tagen dauern.

## Ansteckender Zeitraum

Etwa 24 Stunden vor der Erkrankung und noch 5-10 Tage nach Erkrankungsbeginn (bei Kindern oft mehrere Wochen!). Die Viren werden durchschnittlich bis zu 7 Tagen ausgeschieden. Personen mit schwächerem Immunsystem scheiden Viren auch länger aus.

## Erkrankung

Die Erkrankung beginnt ganz plötzlich (Veränderung innerhalb einer halben Stunde von topfit zu schwerkrank). Folgende Symptome treten auf:

- plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl
- Müdigkeit und Appetitlosigkeit
- hohes Fieber  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  oder Schüttelfrost
- Schnupfen oder verstopfte Nase
- Halsschmerzen
- Husten oder Atemnot
- Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen
- ggf. Übelkeit, Erbrechen und Durchfall

Als Komplikation können in der Folge Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung, Gehirnentzündung und Folgeerkrankungen durch Bakterien auftreten. In Deutschland wurden aktuell nur milde Verlaufsformen gemeldet.

## Behandlung

Neuramidasehemmer (Tamiflu oder Relenza) können die Krankheit abschwächen. Die Medikamente sind rezeptpflichtig und dürfen nur nach Absprache mit einem Arzt eingenommen werden. Die Medikamente sollten nicht vorbeugend eingesetzt werden, um Resistenzen zu vermeiden.

## Gegenmaßnahmen

Die normale Gripeschutzimpfung schützt weder vor der Neuen Grippe (Schweinegrippe) noch vor der Vogelgrippe. Die Impfung ist trotzdem zu empfehlen, um eine normale (saisonale) Influenza-Erkrankung zu vermeiden.

Ein Impfstoff gegen den aktuellen Pandemie-Virus wird zurzeit entwickelt.

## WICHTIGE INFO FÜR ALLE

### Richtiges Verhalten bei Ausbruch einer Grippe-Pandemie

- **Kein Händegeben !!**
  - Verzichten Sie auf engen Kontakt mit Ihren Mitmenschen
- **Intensives Händewaschen** und Benutzung von Einmalhandtüchern
  - nach Personenkontakten
  - nach Naseputzen und Husten
  - nach Benutzung sanitärer Einrichtungen
  - vor der Nahrungszubereitung
  - vor dem Essen
  - wenn Sie nach Hause kommen
- **Hände unter fließendes Wasser halten, anschließend Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben**
- **Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis kann zusätzlich benutzt werden**
- **Hände vom Gesicht (Augen, Nase, Mund) fernhalten**
- **Abstand halten** (am besten 2 Meter = 3 bis 4 Schritte), Vermeiden von körperlichem Kontakt
- Kein Anhusten oder Anniesen
  - **Husten und niesen Sie nicht in die Hand**, sondern in ein Taschentuch oder notfalls in die Armbeuge
- Verwendung von **Einmal**-Taschentüchern und **sofortige** Entsorgung
- Statt Besprechung besser Telefon, E-Mail, Telefon- und Videokonferenz nutzen
- Häufiges Lüften von Innenräumen
- Meiden von Menschenansammlungen (Aufzüge, öffentliche Verkehrsmittel, Märkte, Kaufhäuser, Veranstaltungen, Diskotheken und Ähnliches)
- Am Arbeitsplatz Flächen und Telefonhörer, die von sehr vielen Personen benutzt werden, häufiger reinigen und eventuell desinfizieren
- **Bei Verdacht auf Grippe-Erkrankung**
  - zu Hause bleiben
  - Fieber messen
  - Hausarzt anrufen, Höhe des Fiebers und Krankheitssymptome mitteilen
  - Ggf. Termin in Hausarztpraxis vereinbaren.
  - Arbeitgeber benachrichtigen

---

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das B·A·D Zentrum Düsseldorf unter:

[info@bad804.bad-gmbh.de](mailto:info@bad804.bad-gmbh.de)