

# Patienteninformation Neue Influenza

für Hausärzte

Version 1.5

Liebe Patientin, lieber Patient,

wie Sie den öffentlichen Medien sicher schon entnommen haben, ist derzeit ein gehäuftes Auftreten der Schweinegrippe (**Influenza H1N1**) beobachtet worden.

Mit diesem Informationsblatt geben wir Ihnen grundsätzliche Informationen zur Grippe, zu Verhaltensregeln im eigenen Erkrankungsfall und zu Maßnahmen, durch die Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können.

## Übertragungswege und Verlauf

Die Übertragung von Grippe - Viren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch durch eine Schmierinfektion über verunreinigte Oberflächen (z.B. Arbeitsflächen, Gegenstände) oder über die Hände möglich. Ein besonders hohes Ansteckungsrisiko besteht dort, wo Menschen in größerer Zahl auf engem Raum versammelt sind. Eine Infektion kann bereits 24 Stunden vor dem Auftreten erster Symptome vorliegen. Erwachsene sind in der Regel bis 5 Tage, Kinder bis über 7 Tage nach Symptombeginn ansteckend. Die Erkrankung dauert bei komplikationslosem Verlauf ca. 1-2 Wochen. Die „Schweinegrippe“ verläuft nach bisherigem Wissen harmloser als die sog. „Echte Grippe“. Besondere „Anti-Grippemittel“ z.B. Tamiflu® sollten nur in besonderen Situationen verordnet werden und ist in der Regel nicht notwendig, da die Erkrankung selbst begrenzend verläuft.

## Die Symptome einer Erkrankung

- Plötzlicher schlagartiger Krankheitsbeginn
- Schüttelfrost
- Wässriger Durchfall und / oder Erbrechen
- Hohes Fieber (über 38,0 Grad Celsius)
- Trockener Husten, Atemnot
- Muskel-, Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen

## Verhaltensregeln zur Vermeidung einer Ansteckung

durch folgende einfache Hygieneregeln können Sie das Risiko vermindern, sich oder andere anzustecken:

- vermeiden Sie Menschenansammlungen und den engen Kontakt zu anderen Menschen
- vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen; benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst sofort in geschlossenen Müllbehältern
- niesen Sie nicht in Ihre Hände, sondern in den Ärmel
- vermeiden Sie Händekontakt
- vermeiden Sie die Berührung von Augen, Nase oder Mund
- waschen Sie sich oft und gründlich die Hände, z.B. nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen, vor dem Essen
- lüften Sie Räume oft und gründlich
- Menschen mit erhöhtem Risiko (z.B. chron. Lungenerkrankte) wird empfohlen, sich mit Mundschutzmasken zu bevorraten.

## Verhaltensregeln im Erkrankungsfall

- wenn Sie erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie uns telefonisch unter ☎ [06252-3094](tel:06252-3094)**
- reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen soweit möglich
- tragen Sie beim Kontakt zu anderen Menschen (Haushaltsangehörige, Arztbesuch etc.) einen Mund-Nasen-Schutz
- vermeiden Sie 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 Anstrengungen

## Verhaltensregeln für pflegende Angehörige

- schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen einer Mund-Nase-Schutzmaske
- waschen Sie sich nach Kontakt zu erkrankten Personen gründlich die Hände
- entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher in geschlossenen Abfallbehältern/Abfallbeutel
- sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell aller Stellen, die Sie mit den Händen berührt haben (Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer etc.)
- achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr sowie Handtücher für die Erkrankten
- sorgen Sie für regelmäßige Raumlüftung

**Sie sollten sich unbedingt erneut melden bei : Verschlechterung Ihres Zustandes, anhaltendem hohem Fieber, Gewichtsverlust über 4 kg oder Atemnot**

Ihr Praxisteam

© IhF Mühlentfeld Egidi 2009 Patienteninfo

Weitere Informationen: [www.degam.de/H1N1.html](http://www.degam.de/H1N1.html)

Stand: 31.07.09