

Ratgeber

Grippeinfektion

Informationen und Tipps, damit Sie sich nicht anstecken

Vorwort

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen mit richtigem Verhalten Ihr persönliches Ansteckungsrisiko möglichst gering zu halten.

Wenn demnächst ein Impfstoff gegen A/H1N1 zur Verfügung steht sollten Sie sich in jedem Fall impfen lassen. Das ersetzt aber nicht umsichtiges Verhalten, denn Sie können trotzdem erkranken wenn das Virus sich verändert und somit kein Impfschutz mehr gegeben ist.

Mit wenigen Maßnahmen können Sie das eigene Infektionsrisiko minimieren und wenn Sie sich schon angesteckt haben Ihre Familienangehörigen und andere vor Ansteckung bewahren.

Für die Ansteckung mit Grippeviren, auch denen der „Schweinegrippe A/H1N1“ ist hauptsächlich die Tröpfchenübertragung verantwortlich. Das Virus kann aber auch über Schleimhäute in den Körper gelangen, wenn Sie Gegenstände anfassen auf denen das Virus ist und mit den Händen Augen, Mund oder Nase berühren.

Überall wo Menschen zusammenkommen, ist im Prinzip die Möglichkeit gegeben, dass Viren übertragen werden. Dies gilt insbesondere dort, wo kranke Menschen aufeinandertreffen, wie beispielsweise in Arztpraxen, Krankenhäusern und Kliniken.

Da das Virus auch 20 Minuten und mehr auf Gegenständen überlebt, zum Beispiel auf Aufzugsknöpfen, die gerade angefasst wurden oder Geldscheinen, ist es für Sie besonders wichtig Verhaltensregeln einzuhalten.

Ihrer Gesundheit zuliebe

Die Schweinegrippe und Ihre Symptome

Plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl - Fieber ≥ 38 °C oder Schüttelfrost - Schnupfen oder verstopfte Nase- Halsschmerzen- Husten oder Atemnot - Muskel-, Glieder- und/ oder Kopfschmerzen. Bei mehr als 25% der Infektionen treten Durchfälle und Erbrechen auf.

Wie verhalte ich mich, wenn ich krank bin und die Symptome habe

- Arztbesuch

Gehen Sie nicht von sich aus zum Arzt oder ins Krankenhaus. Rufen Sie zunächst den Arzt oder das Krankenhaus an um dort entscheiden zu lassen ob ggf. ein Hausbesuch stattfindet.

- Familienangehörige

Familienangehörige schützen Sie durch eigenes umsichtiges Verhalten. Benutzen Sie Einmaltaschentücher, die Sie sofort nach Gebrauch entsorgen. Vermeiden Sie es in die Handfläche zu niesen oder zu husten, nehmen Sie die Armbeuge.

Verzichten Sie auf engen Kontakt, Händeschütteln, Küßchen etc. Verwenden Sie eigene Handtücher und ein antivirales Desinfektionsmittel mit dem Sie alles abwischen was Sie benutzt oder angefasst haben.

Ihre Familienangehörigen sollten während Ihrer Pflege einen Mundschutz tragen und nach jedem Kontakt mit Ihnen die Hände gründlich waschen.

Alle gemeinsam genutzten Gegenstände sollten nach Gebrauch gründlich gereinigt werden. Dazu gehören auch, unter anderem Türklinken.

- Einkäufe

Sie sind alleinstehend. Wenn Sie nicht ausreichend Nahrungsmittel und Getränke zu Hause haben bitten Sie Bekannte oder Verwandte die notwendigen Einkäufe für Sie zu erledigen.

- **Versorgung von Haustieren**

Geben Sie Ihre Haustiere für den Genesungszeitraum ca. 10-14 Tage in Pflege. Ist das nicht möglich bitten Sie Verwandte oder Bekannte die Tiere auszuführen.

- **Kontakte**

Bei allen Kontakten gilt im wesentlichen das im Kapitel Angehörige gesagte.

- **Im Urlaub**

Erkranken Sie im Urlaub, etwa im Ausland, sollten Sie in jedem Fall ärztliche Hilfe anfordern. Auskunft, wer zuständig ist, erhalten Sie an Hotelrezeptionen. Sie erfahren auch die Adressen/Telefonnummern in örtlichen Zeitungen. Im Ausland können Sie auch das nächste deutsche Konsulat anrufen und sich beraten lassen.

Treten Sie auf keinen Fall ohne ärztliche Genehmigung die Rückreise an. Ist bei Ihnen die Erkrankung festgestellt und Sie reisen trotzdem und stecken zum Beispiel im Flugzeug jemanden an kann Ihnen Schadenersatz und ein Strafverfahren wegen vorsätzlicher Körperverletzung drohen.

Was kann ich machen um mich zu schützen

- **Tröpfcheninfektion und Schleimhäute**

Die Tröpfcheninfektion ist eine Infektion, die über die Atemwege übertragen wird. Zum Beispiel niesen oder husten in unmittelbarer Nähe (bis zu 4m). Allerdings kann das Virus auch über Schleimhäute in den Körper gelangen. Da das Virus geraume Zeit auf Gegenständen überlebt können Sie sich anstecken, wenn Sie einen Aufzugknopf betätigen der kontaminiert ist, sich in Bus oder Bahn festhalten, wo gerade geniest oder gehustet wurde und der Virus auf Ihrer Hand in Auge, Mund - oder Nase gelangt.

- **Was Sie nicht tun sollten**

Unterlassen Sie das Händeschütteln und das Begrüßungsküßchen auf die Wangen. Auch wenn das in vielen Ländern üblich ist, wird in der derzeitigen Situation jeder für die Distanz Verständnis haben.

- **Bus und Bahn**

Viele sind auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. Vermeiden Sie soweit möglich Haltegriffe, Haltestangen etc. anzufassen. Benutzen Sie bei längeren Fahrten antivirale Desinfektionsmittel. Berühren Sie nicht Ihre Gesichtspartien mit den Händen, bevor Sie sich vorher gründlich die Hände gewaschen haben.

- **Flughafen, im Flugzeug**

Halten Sie auf Flughäfen Abstand zu Reisenden. Auch beim Einschecken ist ein Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern sinnvoll. Sie kommen trotzdem mit. Benutzen Sie beim Flug antivirale Desinfektionsmittel. Berühren Sie nicht Ihre Gesichtspartien mit den Händen, bevor Sie sich gründlich die Hände gewaschen haben. Stellen Sie bei einem Mitreisenden grippale Erscheinungen fest verständigen Sie das Bordpersonal.

- **Veranstaltungen**

Meiden Sie Massenveranstaltungen. Dort im Gedränge ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch. Verzichten Sie auf Discos zum Abfeiern im Urlaub.

- **Einkäufe**

Ändern Sie vorübergehend Ihr Einkaufsverhalten. Kaufen Sie zum Beispiel einmal die Woche für fünf Tage ein statt jeden Tag. So reduzieren Sie die Ansteckungsgefahr dort um ein Fünffaches.

- **Hygiene, allgemein**

Händereinigen, besonders nach Kontakt mit erkrankten oder möglicherweise erkrankten Personen, aber auch nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, öffentlicher Toiletten etc.

Händedesinfektion mit antiviralen Desinfektionsmitteln. Sie erhalten diese Mittel und die Beratung dazu in der Apotheke.

Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche von Erkrankten nicht mitbenutzen

Alle Kontaktstellen zum Beispiel: Türgriffe, Waschbecken, etc. mit desinfizierenden Einmaltüchern abwischen.

- **Hygiene für unterwegs**

Desinfizierende Einmaltücher verwenden und regelmäßig die Hände reinigen. Vermeiden Sie vor der Reinigung oder dem intensiven Händewaschen den Gesichtskontakt mit Ihren Händen.

Vorsorge für den Ernstfall

- **Vorräte**

Falls Sie erkranken wird Ihr Arzt und die Gesundheitsbehörde Sie bitten bis zur Gesundung das Haus nicht mehr zu verlassen. Es empfiehlt sich also für den Eventualfall Vorräte im Haus zu haben. Decken Sie sich für 14 Tage mit Lebensmitteln und Getränken ein.

- **Hygienematerial**

In jedem Haushalt gehören zur Vorsorge antivirale Desinfektionsmittel, desinfizierende Einmaltücher, Einmalhandschuhe und Gesichtsmasken.

- **Ansprechpartner**

Ihr Hausarzt, Ihre Apotheke, auf Reisen die örtlichen Ärzte, Krankenhäuser, das zuständige Konsulat.

Wo kann ich mich informieren

- **Presse**

Verfolgen Sie die Tagespresse regelmäßig und halten Sie sich über die Entwicklung der Schweinegrippe auf dem Laufenden.

- **Andere Veröffentlichungen**

Im Internet: <http://www.vsspanien.de/vs-meldung.html>

Die Seite wird, sowie neue Zahlen der Gesundheitsbehörden vorliegen, meist täglich aktualisiert.

Sie enthält weiterführende Links über die Sie sich International, länderspezifisch, über den Stand der Infektionsrate informieren können.

In Zusammenarbeit mit dem Verbraucherschutz Spanien www.vsspanien.de

Copyright: Werner Links 2009