

hygiene, ganz besonders vor der Berührung von Mund, Nase, Augen, vor der Nahrungsaufnahme, nach der Benutzung sanitärer Einrichtungen, nach Personenkontakt und verwenden Sie Flüssigseife und Einmalhandtücher

#### Verhaltensregeln für Erkrankte

- Bleiben Sie möglichst zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Arzt zunächst telefonisch. Reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen
- Wenn sich Kontakt nicht vermeiden lässt, tragen Sie bei Kontakt zu anderen Menschen einen Mund-Nasen-Schutz
- Vermeiden Sie soweit möglich, jeden Kontakt zu Säuglingen, Kindern oder Personen mit schweren chronischen Erkrankungen
- Halten Sie Bettruhe ein, nehmen Sie viel Flüssigkeit auf und vermeiden Sie körperliche Tätigkeiten

#### Verhaltensregeln für pflegende Personen

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes
- Waschen Sie sich nach jedem Kontakt zu erkrankten Personen gründlich die Hände
- Entsorgen Sie Einmaltaschentücher in geschlossenen Müllbehältern
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Hausreinigung, speziell aller Handkontaktflächen
- Achten Sie auf gesonderte Handtücher sowie Ess- und Trinkgeschirr für die Erkrankten
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Raumlüftung

**Für weitere Fragen  
stehen wir Ihnen gerne  
zur Verfügung:**

Gesundheitsamt  
des Rhein-Sieg-Kreises  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1  
53721 Siegburg  
Tel. 0 22 41 - 13 27 27  
Fax: 0 22 41 - 13 31 81

E-Mail:

[gesundheitsaufsicht@rhein-sieg-kreis.de](mailto:gesundheitsaufsicht@rhein-sieg-kreis.de)

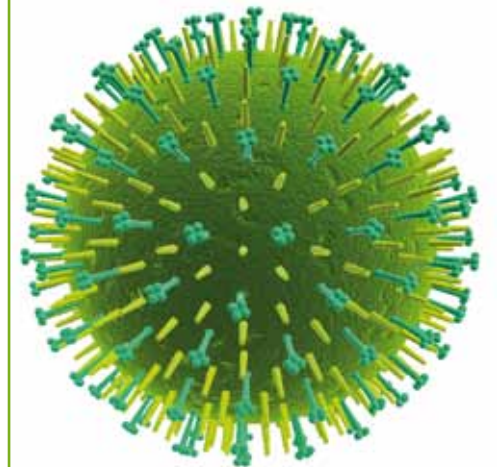
Herausgeber:  
Rhein-Sieg-Kreis  
Der Landrat  
Gesundheitsamt  
53721 Siegburg  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1

Stand: Januar 2011

# Influenza

(Grippe, saisonale Influenza)

Fragen und Antworten



**Eine Information  
des Gesundheitsamtes**

# Influenza

## Fragen und Antworten

### Was ist Influenza?

Influenza ist eine fieberhafte Erkrankung der Atemwege. Sie wird von Viren verursacht und kann neben dem Menschen auch verschiedene Tierarten befallen. Die Viren werden in die Typen A, B und C unterteilt. Für den Menschen sind allerdings nur die Influenzaviren A und B relevant.

### Wie wird die Influenza übertragen?

Die Übertragung der Influenzaviren von Mensch zu Mensch erfolgt durch Tröpfcheninfektion, d.h. durch feinste Tröpfchen in der Atemluft, die beim Niesen oder Husten entstehen. Darüber hinaus kann die Übertragung auch durch direkten Kontakt der Hände mit kontaminierten Oberflächen und anschließendem Hand-Mund-/Hand-Nasen-Kontakt erfolgen. Die Erkrankung ist auf der ganzen Welt verbreitet und tritt bei uns besonders im Winterhalbjahr auf. In Deutschland dauert die Grippezeit normalerweise von November bis April mit deutlicher Zunahme der Erkrankungen in den ersten Monaten des Jahres.

### Welche Beschwerden treten auf?

Von der Ansteckung bis zu den ersten Beschwerden vergehen ca. 1-3 Tage. Es kommt zu plötzlichem hohem Fieber ( $>38^{\circ}\text{C}$ ) mit Schüttelfrost, starkem Krankheitsgefühl, Abgeschlagenheit, trockenem, schmerzhaftem Reizhusten, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen. Bei einem schweren Erkrankungsverlauf kann die Beteiligung anderer Organe oder eine bakterielle Zweitinfektion zu Komplikationen führen, z.B. Lungen-, Herzmuskel-; und Gehirnentzündung. Komplikationen sind zwar in jedem Lebensalter möglich, treten jedoch vorwiegend bei Personen mit anderen Grundkrankheiten wie z.B. Herz-Lungen-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Immunschwächen auf. Ältere Menschen sind besonders gefährdet.

### Wie lange besteht Ansteckungsgefahr?

Eine infizierte Person beginnt die Viren bereits kurz vor Auftreten der Krankheitserscheinungen ( $<24$  Std.) auszuschleiden und kann damit andere Personen unbemerkt anstecken. Die Ansteckungsfähigkeit erreicht nach 24-72 Stunden ihren Höhepunkt. Bei Erwachsenen ist meist nach 3-5 Tagen keine Virusausscheidung mehr nachweisbar. Kleine Kinder können früher und länger die Viren ausscheiden.

### Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Die Behandlung der Influenza erfolgt bei Personen, die nicht zu den Risikogruppen gehören und bei denen somit ein unkomplizierter Verlauf erwartet werden kann, überwiegend symptomatisch, d.h. durch medikamentöse Linderung der Beschwerden. Vor allem Kleinkinder, ältere Patienten und Personen mit Grunderkrankungen sollten schon bei Krankheitsverdacht einen Arzt aufsuchen.

### Kann man sich vor Influenza schützen?

**IMPfung:** Die Impfung gehört zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen gegen die Influenza. Sie wird jährlich, vorzugsweise in den Monaten Oktober und November, durchgeführt. Im Falle einer drohenden Grippezeit ist eine Impfung auch noch später möglich und sinnvoll. Aufgrund der sich ständig verändernden Influenzaviren werden die Impfstoffe jährlich an die voraussichtlich vorherrschenden Influenzaviren angepasst.

#### Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung für:

- Personen über 60 Jahre
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens. Hierzu gehören: chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inklusive Asthma und COPD), chronische Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen, chronische neurologische Krankheiten, z.B. Multiple Sklerose

mit durch Infektionen getriggerten Schüben, Personen mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten mit T- und/oder B-zellulärer Restfunktion, HIV-Infektion, Bewohner von Alters- und Pflegeheimen

- Personen mit erhöhter Gefährdung, z.B. medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- alle Personen, wenn eine intensive Epidemie droht und der Impfstoff eine neue Variante enthält
- alle Schwangeren ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens ab 1. Schwangerschaftsdrittel

**Medikamentöse Vorbeugung:** Bei Ausbrüchen in Krankenhäusern, Seniorenheimen o.ä. sollte für nicht geimpfte Kontaktpersonen oder Kontaktpersonen, bei denen der zeitliche Abstand zwischen Impfung und Erkrankung zu gering ist und daher noch kein Impfschutz besteht, in Absprache mit dem Betriebsarzt und dem Gesundheitsamt ggf. eine medikamentöse Vorbeugung mit einem Virustatikum durchgeführt werden.

### Welche weiteren Maßnahmen sind zur Vorbeugung einer Influenza wichtig?

Während eines Grippeausbruchs und beim Umgang mit Grippekranken sind besondere Vorsichts- und Hygienemaßnahmen zu beachten.

#### Verhaltensregeln zur Vermeidung einer Ansteckung

- Meiden Sie soweit möglich Veranstaltungen und Orte mit Menschenansammlungen
- Vermeiden Sie engen Kontakt zu möglicherweise erkrankten Personen
- Vermeiden Sie es, andere Personen anzuhusten oder anzuniesen
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst in geschlossenen Müllbehältern
- Vermeiden Sie Händekontakt

**Achten Sie auf eine intensive Hände-**