



Neue Influenza A H1N1

Was tun, wenn Sie befürchten, dass Sie an der neuen Influenza A H1N1 erkrankt sind?

Falls Sie befürchten an der neuen Influenza erkrankt zu sein, suchen Sie bitte sofort einen Arzt auf, so dass dieser sie untersuchen und gegebenenfalls behandeln kann

(Bitte weisen Sie vorher den Arzt telefonisch auf Ihr Anliegen hin).

Geben Sie Ihrem Arzt detaillierte Information zum Aufenthalt in Risikogebieten, eventuelle Kontakte zu anderen Erkrankten und zu den Kontakten im näheren Umfeld.

Die plötzliche Krankheit

Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass Sie andere Menschen anstecken. Bei Influenza sogar schon dann, wenn die Krankheit bei Ihnen noch gar nicht ausgebrochen ist. Glücklicherweise verläuft die Erkrankung in den allermeisten Fällen mild. Schwere Verläufe sind selten und vor allem bei Personen mit chronischen Leiden beobachtet worden.

Hierzu zählen Asthma bronchiale, Herz-Kreislaufkrankungen oder extremes Übergewicht. Aber auch Schwangere und kleine Kinder, besonders Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten, sind gefährdet.

Achten Sie zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Viruserkrankungen.

Typisch für Influenza ist:

- Fieber, meist plötzlich einsetzend
- Halsschmerzen
- Husten und / oder Atemnot
- Schnupfen / eine laufende Nase
- Kopf - und Gliederschmerzen
- seltener Durchfall und / oder Erbrechen

Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und beachten Sie gerade dann besonders die Tipps in dieser Empfehlung, um die Krankheit nicht weiter zu verbreiten.

Übertragung

In der Regel erfolgt die Ansteckung von Mensch zu Mensch durch kleinste Tröpfchen, die beim Niesen, Husten, Singen und Sprechen von Erkrankten freigesetzt und von Gesunden eingeatmet werden. Gelangen virushaltige Tröpfchen auf Hände oder Oberflächen wie Türklinken, können Sie auch über die Hände in den Mund oder die Nase gelangen und zur Ansteckung führen.

Dauer der Ansteckungsfähigkeit

Bereits einen Tag vor Symptombeginn und bis zu einer Woche nach Beginn der Grippe-symptome können Erkrankte ansteckend sein, Kinder auch länger, bis zu 10 Tage.

So können Sie sich und Ihre Haushaltsangehörigen vor einer Ansteckung schützen

- Falls Sie oder Ihr Kind erkrankt sind, sollte die erkrankte Person möglichst in einem getrennten Zimmer schlafen.
- Die/der Erkrankte sollte die Mahlzeiten allein einnehmen, entweder in einem getrennten Zimmer oder zu einer anderen Zeit als die übrigen Haushaltsmitglieder.
- Wenn nähere Kontakte zum Erkrankten mit einem Abstand von weniger als 2 Meter unvermeidbar sind, etwa bei Pflege des Erkrankten, sollten beide einen chirurgischen Mund-Nasen-Schutz tragen. Sie können diesen z.B. in Ihrer Apotheke erwerben. Er hemmt beim Erkrankten die Freisetzung von Viren; bei Kontaktpersonen deren Einatmung.
- Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase mit ungewaschenen Händen zu berühren.
- Lüften Sie geschlossene Räume 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten, um die Zahl der Viren in der Luft zu verringern.
- Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Wasser und Seife, auch zwischen den Fingern, besonders vor und nach jedem Kontakt mit der/dem Erkrankten.
- Sollten Ihre Haushaltsangehörigen zu den Personen gehören, bei denen es evtl. zu schweren Verläufen kommen kann, z. B. Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder bis 24 Monate, Erkrankte mit geschwächtem Immunsystem oder chronisch Kranke, informieren Sie bitte Ihren Arzt darüber.
- Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie bitte in ein Einmaltaschentuch oder notfalls in die Ellenbeuge, nicht jedoch in die Hände. Das Einmaltaschentuch sollte sofort nach Gebrauch in einer Abfalltüte entsorgt werden.
- Halten Sie sich fern von Personen mit akuten Atemwegserkrankungen.
- Verzichten Sie auf den üblichen Händedruck und andere körperliche Kontakte bei der Begrüßung.

Mit freundlicher Empfehlung

**Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg**