

„Hinweise für Patienten bei einer Influenza-Pandemie“

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wie Sie den öffentlichen Medien sicher schon entnommen haben, ist derzeit ein gehäuftes Auftreten einer Grippe beobachtet worden, die besondere Schutzmaßnahmen erfordert.

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

Übertragungswege

Die Übertragung von Influenzaviren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch 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 (z. B. bei Veranstaltungen, in Kinos, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Kaufhäusern). Eine Infektion kann bereits 24 Stunden vor dem Auftreten erster Symptome vorliegen. Erwachsene sind in der Regel bis fünf Tage, Kinder bis über 7 Tage nach Symptombeginn ansteckend. Die Erkrankung dauert bei komplikationslosem Verlauf etwa 1 Woche.

Die Symptome einer Erkrankung sind

- Plötzlicher, schlagartiger Krankheitsbeginn und
- hohes Fieber (über 38,5 Grad C)
- Schüttelfrost
- 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 soweit möglich 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
- Vermeiden Sie Händekontakt
- Vermeiden Sie Berührungen 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

Verhaltensregeln im Erkrankungsfall

- Wenn Sie erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Arzt unbedingt zunächst telefonisch
- Informieren Sie sich über möglicherweise gesonderte Sprechstundenzeiten für Influenza-Erkrankte
- Reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen soweit möglich
- Tragen Sie bei Kontakten zu anderen Menschen (Haushaltsangehörige, Arztbesuch) einen Mund-Nasenschutz
- Vermeiden Sie soweit möglich 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 Tätigkeit

Verhaltensregeln für pflegende Angehörige

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen einer Mund-Nasenschutzmaske
- Waschen Sie sich nach Kontakt zur erkrankten Person gründlich die Hände
- Entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher in geschlossenen Müllbehältern (Entsorgung in verschlossenen Plastiksäcken)
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell aller Handkontaktflächen (Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer usw.)
- Achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr und Handtücher für die Erkrankten
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Raumlüftung

Beachten Sie fortlaufend alle Informationen zur aktuellen Lage aus Tagespresse, Funk, Fernsehen!