



Fachbereich Gesundheit, Team Hygiene und Umweltmedizin

MERKBLATT ZUR INFLUENZA-GRIPPE

Was ist Influenza?

Influenza ist eine hochinfektiöse Erkrankung der Atemwege, welche durch das Influenza-Virus verursacht wird. Es gibt verschiedene Typen (A, B) und Subtypen (z. B. H1N1, H3N2) dieses Virus.

Wie äußert sich die Erkrankung (Symptome)?

- plötzlicher Krankheitsbeginn
- Kopf-/Muskelschmerzen
- Halsschmerzen
- Fieber über 38°C
- trockener Husten
- schwere Erschöpfung

Wie wird die Influenza verbreitet?

Influenza wird durch sogenannte Tröpfchen, die beim Husten oder Niesen aus Mund oder Nase geschleudert werden, übertragen. Außerdem ist die Übertragung auch über durch das Influenza-Virus verunreinigte Oberflächen (z. B. Arbeitsflächen, Gegenstände) oder über die Hände möglich. Die Dauer der Virusausscheidung beträgt im Allgemeinen 3-5 Tage ab Auftreten der ersten Symptome, kann aber bis zu 7 Tage andauern und in seltenen Fällen sogar länger sein. Eine Virusausscheidung vor Symptombeginn ist möglich. Bei kleinen Kindern wird davon ausgegangen, dass sie Viren in höherer Zahl und für einen längeren Zeitraum als Erwachsene ausscheiden können.

Zeitspanne zw. der Aufnahme des Erregers bis zum Erkrankungsbeginn (Inkubationszeit)
1 bis 3 Tage.

Wie lange dauert die Erkrankung?

Ungefähr eine Woche bei komplikationslosem Verlauf.

Wie sollten Sie sich bei einer Influenza-Erkrankung verhalten?

- Trinken Sie viel Flüssigkeit.
- Vermeiden Sie körperliche Tätigkeiten.
- Halten Sie möglichst Bettruhe ein.
- Nehmen Sie regelmäßig Ihre vom/von der Hausarzt/ärztin verschriebene Medikation.

Wie kann ich verhindern, dass ich andere Menschen anstecke?

- Beachten Sie eine sorgfältige Händehygiene.
- Bedecken Sie beim Husten oder Niesen Ihren Mund/Ihre Nase, vorzugsweise mit der Ellenbeuge, nicht mit der Hand, oder einem Einmal-Taschentuch, entsorgen Sie diese anschließend sofort in Plastiktüten. Waschen Sie sich nach dem Naseputzen die Hände.
- Vermeiden Sie Menschenansammlungen (Kino, Theater, Märkte, öffentliche Verkehrsmittel).
- Vermeiden Sie engen Kontakt zu anderen Menschen.
- Vermeiden Sie Handkontakt (Händeschütteln).
- Tragen Sie beim Pflegen von z. B. Familienmitgliedern einen Mund-Nasen-Schutz.
- Vermeiden Sie den engen Kontakt zu nicht infizierten Verwandten und Freunden/innen.
- Verwenden Sie nur eigenes Geschirr, Gläser und Besteck.

- Tätigen Sie nur unbedingt notwendige Einkäufe selber.
- Lüften Sie regelmäßig.

Wie kann man sich vor einer Influenza-Erkrankung schützen?

1. Hygiene

- Händehygiene: Waschen der Hände (möglichst mit warmem Wasser) mit Seife/Waschlotion für 15-20 Sekunden.
- Nicht mit den Händen Auge, Nase oder Mund berühren.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu an Influenza erkrankten Personen.
- Vermeiden Sie Menschenansammlungen.

2. Impfung

Wogegen schützt die Impfung?

Die Grippeimpfung ist eine vorbeugende Maßnahme zur Verhinderung einer Influenza-Erkrankung („echte Grippe“). Die Impfung zielt nicht gegen banale „grippale Infekte“, die auch als Erkältung bezeichnet werden und von anderen Erregern hervorgerufen werden als die echte Grippe.

Wie wird geimpft?

Es wird empfohlen, die Impfung möglichst jedes Jahr im Herbst (September bis November) durchführen zu lassen. Eine Impfung ist jedoch auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich und sinnvoll. Die volle Ausbildung eines Impfschutzes benötigt etwa zwei Wochen.

Die Schutzdauer der Grippeimpfung beträgt zwischen 8 bis 12 Monate. Die Influenzaimpfung muss jährlich erneuert werden, weil jedes Jahr andere Virusstämme zirkulieren können.

Wer sollte sich impfen lassen?

Seit Mai 2004 ist in Niedersachsen die Influenza-Impfung für alle Kinder jenseits des sechsten Lebensmonats sowie für Jugendliche und Erwachsene ohne Einschränkung öffentlich empfohlen.

Zielgruppen der Impfung (lt. Empfehlungen der STIKO*):

- Personen über 60 Jahre.
- Alle Schwangeren ab 2. Trimenon, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens ab 1. Trimenon.
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens, z. B.
 - chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inklusive Asthma und COPD)
 - chronische Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten
 - Diabetes und andere Stoffwechselkrankheiten
 - Multiple Sklerose mit durch Infektionen getriggerten Schüben
 - Personen mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten mit T- und/oder B-zellulärer Restfunktion
 - HIV-Infektionen
- Bewohner/innen von Alters- und Pflegeheimen.
- Personen mit erhöhter Gefährdung, z. B. medizinisches Personal.
- Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr.
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute ungeimpfte Risikogruppen fungieren können.
- Personen mit erhöhter Gefährdung durch direkten Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln. Der Influenza-Impfstoff bietet keinen direkten Schutz vor Infektionen durch den Erreger der aviären Influenza, er kann jedoch Doppelinfectionen mit den aktuell zirkulierenden Influenzaviren verhindern.

- Für Reisende mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung (s. o.), die nicht über einen aktuellen Impfschutz verfügen, ist die Impfung generell empfehlenswert, für andere Reisende ist eine Influenza-Impfung nach Risikoabwägung entsprechend Exposition und Impfstoffverfügbarkeit sinnvoll.

(Empfehlung der niedersächsischen Landesregierung in Ergänzung zu den Empfehlungen der *Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut)

Individuelle Fragen sollten Sie mit Ihrem/r Hausarzt/ärztin besprechen.

**Kontaktaten Landkreis Heidekreis
Fachbereich Gesundheit
Dierkingstraße 19
29664 Walsrode**

Tel. 05162 970 91-10

Fax 05162 970 91-36

gesundheitsamt@heidekreis.de