

**Schweinegrippe: Obwohl sich das Virus weiter ausbreitet, und neue Verdachtsfälle bestehen, kein Grund zur Panik!**

**Schutzmaßnahmen bei  
amerikanischer Grippe und aviärer Influenza  
Empfehlungen der  
DGKH  
für den interessierten Bürger**

### **Zur aktuellen Situation**

Aus dem bisherigen Verlauf der amerikanischen Grippe lässt sich ableiten, dass die Sterblichkeit im Erkrankungsfall weit unter der Rate bei der Vogelgrippe liegt und sich nicht von der Grippe der Vorjahre unterscheidet. Ebenso gibt es bisher keinen Anhaltspunkt dafür, dass der Verlauf schwerer ist als bei anderen Erregern der Virusgrippe. Obwohl die WHO die zweithöchste Alarmstufe 5 ausgelöst hat (neuer Influenzavirustyp, in mindestens zwei Staaten einer WHO-Region nachhaltige Mensch-zu-Mensch-Übertragung) besteht kein Grund zur Panik. Allerdings steht aktuell kein spezifischer Impfstoff gegen diesen Virustyp zur Verfügung.

Deshalb gilt es, wachsam zu sein. Entscheidend ist, dass sich Personen mit Erkrankungsverdacht (Grippesymptome wie plötzliches hohes Fieber, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Husten, Gliederschmerzen, z. T. Halsschmerzen, Schnupfen, selten auch Übelkeit oder Durchfall) und mit Aufenthalt innerhalb der letzten 7 Tage in einem Gebiet, in dem Erkrankungsfälle bekannt geworden sind, oder mit Kontakt zu Personen, die sich in diesem Gebiet aufgehalten haben oder mit Kontakt zu Personen mit Verdacht auf oder Erkrankung an amerikanischer Grippe unverzüglich ihrem Hausarzt zur Diagnostik vorstellen sollten, damit bei positivem Virusnachweis sofort mit der wirksamen Arzneitherapie begonnen werden kann.

Da die Entwicklung der Ausbreitung der Infektion derzeit noch nicht abschätzbar ist, aber jeder Einzelne durch geeignete Verhaltensweisen der Ausbreitung entgegenwirken kann, sollen einige Hinweise gegeben werden, die zumindest zum Teil zum Standardhygieneverhalten zu rechnen sind, d.h. sich generell zur Prävention von Atemwegsinfektionen eignen, und die Ansteckungsgefahr senken können.

### **Übertragung**

Das Virus wird aus den oberen Atemwegen (Nase, Rachen) insbesondere durch Niesen und Husten freigesetzt. Das freigesetzte Aerosol (Tröpfchen) kann durch eine nahestehende Kontaktperson eingeatmet werden oder auf die vorgehaltene Hand gelangen und mit der Hand weiterverbreitet werden. Das Grippevirus bleibt auf Flächen bis zu 2 Tagen infektiös und kann von dort durch Handkontakt aufgenommen werden kann. In den Körper gelangt das Virus allerdings nur über die Schleimhäute (obere Atemwege, Nase, Mundhöhle, Auge).

Aus den Übertragungswegen leiten sich die Schutzmaßnahmen ab, die sich in **10 Regeln** zusammenfassen lassen.

### **Hygienisches Basisverhalten**

#### **Regel Nr. 1 – Niesen- oder Husten:**

Nicht in die vorgehaltene Hand niesen oder husten. Am besten ist die Benutzung eines **Papiertaschentuchs** mit sofortiger Entsorgung (falls kein Papierkorb in Reichweite, z.B. in mitgeführte Kunststoffüte) (RKI empfiehlt auch in die Armbeuge,

**Schweinegrippe: Obwohl sich das Virus weiter ausbreitet, und neue Verdachtsfälle bestehen, kein Grund zur Panik!**

**Schutzmaßnahmen bei  
amerikanischer Grippe und aviärer Influenza  
Empfehlungen der  
DGKH  
für den interessierten Bürger**

was aber bei späterem zufälligen Kontakt mit dem Textil mit einem Kontaminationsrisiko verbunden ist). In jedem Fall ist ungeschütztes Niesen oder Husten zu unterlassen, d. h. man muss sich abwenden. Wenn die Möglichkeit besteht, sich nach dem Niesen bzw. Naseputzen die **Hände zu desinfizieren**, sollte das unbedingt erfolgen.

**Händedesinfektion**, ist weitaus wirksamer als Händewaschen, denn die Viren werden im Waschbecken weiter verteilt, aber nicht abgetötet.

**Regel Nr. 2 - Vermeiden von Umarmungen und Küssen** (auch mit Verwandten) **bei Krankheitsgefühl.**

**Regel Nr. 3 - Keine gemeinsame Benutzung persönlicher Gegenstände:**

Das betrifft z. B. Handtuch, Waschlappen und Zahnbürste.

**Regel Nr. 4 – Händewaschen, wenn Händedesinfektion nicht möglich**

Gründliches Waschen der Hände (unter fließendes Wasser halten, mit Seife auch zwischen den Fingern einschäumen, sorgfältig abspülen und abtrocknen) beim Verlassen öffentlicher WCs, vor jeder Essenzubereitung und -einnahme und nach Betreten der Wohnung, um dort keine Erreger zu verbreiten.

*Falls die Möglichkeit der **Händedesinfektion** besteht, ist das zu bevorzugen.*

Keine Gemeinschaftshandtücher benutzen!

***Im Fall des Bekanntwerdens erster Erkrankungen an amerikanischer Grippe sollten in der betroffenen Region zusätzlich folgende Schutzmaßnahmen getroffen werden.***

**Regel Nr. 5 – Vermeiden unbewusster Handkontakte mit dem Gesicht:**

Unbewusst werden Mund, Nase und Augen häufig mit den Fingern berührt, was mit einem hohen Übertragungsrisiko verbunden ist (z.B. Haltegriff des Einkaufswagens im Supermarkt, Geld).

**Regel Nr. 6 - Verzicht auf das begrüßende Händeschütteln.**

**Regel Nr. 7 – Vermeidung des Handkontakts von durch verschiedene Personen**

**häufig berührten Flächen:** z. B. Türklinken, Treppengeländer, Haltestützen in öffentlichen Verkehrsmitteln, ausgelegte Zeitschriften.

**Regel Nr. 8 – Regelmäßige Lüftung geschlossener Räume:**

Arbeitsräume sollten etwa stündlich einer Stoßlüftung für etwa 10 min unterzogen werden (komplettes Öffnen der Fenster), Wohnräume sollten ebenfalls regelmäßig gelüftet werden; dadurch wird die Anzahl in die Raumluft abgegebener Erreger stark verdünnt und das Infektionsrisiko reduziert.

**Schweinegrippe: Obwohl sich das Virus weiter ausbreitet, und neue Verdachtsfälle bestehen, kein Grund zur Panik!**

**Schutzmaßnahmen bei  
amerikanischer Grippe und aviärer Influenza  
Empfehlungen der  
DGKH  
für den interessierten Bürger**

**Regel Nr. 9 – bei Auftreten von Grippesymptomen den Arzt aufsuchen:**

In keinem Fall versuchen, die Krankheit selbst zu behandeln oder wie gewohnt der üblichen Tätigkeit nachgehen, da sonst die Gefahr besteht, dass man den Erreger verbreitet.

**Regel Nr. 10 – Schutz der Familie bei Bettlägerigkeit zu Hause:**

Es ist empfehlenswert, für die Dauer der Erkrankung in einem separaten Zimmer zu schlafen und den Kontakt mit den übrigen Familienmitgliedern so weit wie möglich einzuschränken.

Einmaltaschentücher sind am Bett z.B. in bereitgestellte Plastiktüte zu entsorgen.

**Sobald eine epidemische Situation droht, können folgende verschärfte Maßnahmen der weiteren Ausbreitung entgegenwirken.**

**Regel Nr. 1 – Abstand halten, Menschenansammlungen meiden:**

Das Grippevirus kann mittels Niesen oder Husten mehr als einen Meter überbrücken.

**Regel Nr. 2 - Tragen von Mund-Nasen-Schutz:**

Bei häufigen Personenkontakten bzw. bei gemeinsamem Aufenthalt in Räumen (z.B. Verkäufer, Taxifahrer, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel) kann dadurch das Übertragungsrisiko stark eingeschränkt werden. Durch den **Mund-Nasenschutz (3-lagig; in der Apotheke für ca. 10 Cent erhältlich)** wird sowohl die Freisetzung der Viren in die Umgebung als auch die Aufnahme reduziert. Die Erfahrungen bei der Beherrschung der SARS-Epidemie haben gezeigt, dass das Tragen von (waschbarem) Mund-Nasen-Schutz und zusätzlich in Gesundheitseinrichtungen von Schutzhandschuhen mit deren wiederholter Desinfektion nach jedem Patientenkontakt die wichtigsten Schutzmaßnahmen waren.

**Regel Nr. 3 - Mitführen einer Taschenflasche mit alkoholischer Desinfektionslösung:**

Dadurch wird es ermöglicht, eine **Händedesinfektion** nach Kontakt mit Risikoflächen durchzuführen, z.B. Türklinken, Treppenläufe, Einkaufswagen, Geld. Wichtig ist, dass die Hände allseitig gründlich mit der Lösung benetzt werden. Vor Kontakt mit Nase (z.B. Nasebohren), Mund (z.B. Nägel kauen) oder Augen (z.B. Reiben bei Jucken) ist die **Händedesinfektion** besonders wichtig.

**Regel Nr. 4 – Tragen von Handschuhen:**

Im Fall der zunehmenden Ausbreitung Tragen dünner Textilhandschuhe, weil die behandschuhte Hand daran erinnert, nicht Nase, Mund oder Augen zu berühren. Da Handschuhe nicht virusdicht sind, müssen nach ihrem Ablegen als Erstes die Hände **desinfiziert** werden.

**Schweinegrippe: Obwohl sich das Virus weiter ausbreitet, und neue Verdachtsfälle bestehen, kein Grund zur Panik!**

**Schutzmaßnahmen bei  
amerikanischer Grippe und aviärer Influenza  
Empfehlungen der  
DGKH  
für den interessierten Bürger**

**Regel Nr. 5- desinfizierende Reinigung:** Anstelle der normalen Reinigung häufig berührter Kontaktflächen in öffentlichen Bereichen (z. B. Türklinken, Treppenläufe) **desinfizierende Reinigung.**

**Bei pandemischer Ausbreitung wird das Vorgehen zentral koordiniert.**

Dabei können erhebliche Einschränkungen getroffen werden, z.B. zeitweilige Schließung von Kindereinrichtungen und Schulen, Kantinen, Ausgabe von Mund-Nasen-Schutz an die gesamte Bevölkerung, Zugangsbeschränkungen zu Krankenhäusern, Beschränkung des Reiseverkehrs, keine Durchführung öffentlicher Veranstaltungen, Schließung von Betrieben. Nehmen Sie aktuelle Empfehlungen ernst.

Zusätzlich ist es sowohl vor dem Auftreten erster Erkrankungen als auch im Fall der Ausbreitung sinnvoll, die individuelle Abwehrkraft zu stärken. Dazu gehören eine gesunde Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und Milchprodukten, Vermeidung von Stress und Überlastungssituationen und ausreichend Schlaf. Rauchen erhöht die Infektionsanfälligkeit stark. Wem es gelingt, darauf zu verzichten, tut einen wichtigen Schritt zur Vermeidung von Infektionen jeglicher Art.

Bei Fragen kann man sich an den Hausarzt das Gesundheitsamt und die [www.dgkh.de](http://www.dgkh.de) wenden.