



Erkältung und Grippe

Grippe - Wie können Sie sich schützen?

Die echte Virusgrippe ist eine gefährliche - durch sog. **Influenzaviren** hervorgerufene - Erkrankung, die vor allem in den Wintermonaten auftritt. Sie kann - bei schwerem Verlauf - zu dauerhaften körperlichen Schäden führen. Im schlimmsten Fall endet die Grippe tödlich.

- Die saisonale Grippe tritt in Deutschland vorwiegend in den Monaten Januar bis März auf.
- Die sog. Schweinegrippe (ausgelöst durch das Virus H1N1) kann auch außerhalb der Wintermonate (d.h. jederzeit) auftreten. Deshalb gelten die Schutzmaßnahmen - für den Fall, dass viele Menschen betroffen sein sollten - auch außerhalb der „normalen“ Grippezeit.

Die Ansteckungswege

Um sich möglichst optimal schützen zu können, ist es zunächst wichtig zu wissen, wie sich die Grippe verbreitet. Folgende Ansteckungswege werden unterschieden:

Tröpfcheninfektion

(„Über die Luft“)

Zur Infektion kommt es, wenn eine infizierte Person

- hustet
- niest
- spricht

und man anschließend mit den Sekret-Tröpfchen bzw. dem in der Luft befindlichen „Tröpfchennebel“ durch Einatmen in Kontakt kommt.

Schmierinfektion

(„Über die Berührung“)

Zur Infektion kommt es durch Kontakt mit infizierten Gegenständen. Beispiele:

- Türklinken, Tastaturen, Telefonhörer
- Wasserhähne, Haltestangen in Bus und Bahn, Geld, Toilettenspülungen

Oder durch direkten Kontakt mit einer infizierten Person wie z.B.

- Händeschütteln oder Umarmungen
- Berührt man anschließend Mund, Nase oder Augen mit den nun infizierten Händen, kann man sich anstecken.

Wichtiger Hinweis

Als Infizierter können Sie bereits einen Tag vor Beginn der ersten Beschwerden andere Menschen anstecken - ohne, dass Sie dies wissen.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Erwachsene sind insgesamt bis zu 1 Woche infektiös, Kinder bis zu 3 Wochen. Auch bei Besserung der Symptome kann man noch ansteckend sein. Man sollte deshalb die Schutzmaßnahmen - zur Sicherheit anderer Menschen - noch einige Zeit fortsetzen.

Die Schutzmaßnahmen

Einen 100 prozentigen Schutz vor einer eigenen Ansteckung oder einer Infizierung Ihrer Mitmenschen - falls Sie selbst bereits erkrankt sind - gibt es nicht. Wenn Sie aber die folgenden Maßnahmen befolgen, können Sie die Risiken erheblich reduzieren.

So schützen Sie sich (vor einer Infektion)

- Hände häufig und ausgiebig (30 Sekunden) mit Seife waschen. Hierbei Fingerspitzen und Zwischenräume nicht vergessen.
Ist dies nicht möglich (z.B. unterwegs), verwenden Sie ein Desinfektionsmittel aus der Apotheke.
 - Vermeiden Sie enge menschliche Kontakte wie Küssen oder Umarmungen.
 - Vermeiden Sie Händeschütteln.
 - Vermeiden Sie die Berührung von Gegenständen, die viele Menschen anfassen.
 - Tragen Sie Handschuhe in Bus und U-Bahn. Damit vermeiden Sie den direkten Kontakt Ihrer Hände mit den Viren.
 - Berühren Sie - wenn möglich - nicht Ihre Nase, Ihren Mund und Ihre Augen.
 - Vermeiden Sie Orte, an denen viele Menschen zusammenkommen.
Nutzen Sie notfalls eine Schutzmaske.
 - Halten Sie beim Sprechen ausreichend Abstand zu anderen (mindestens 1 Meter).
 - Atmen Sie durch die Nase. Damit wirken Sie einer Austrocknung der Schleimhäute entgegen. Lutschen Sie zusätzlich Bonbons.
 - Halten Sie Ihre Schleimhäute warm. Tragen Sie einen Schal über Mund und Nase.
 - Lüften Sie geschlossene Räume regelmäßig (3 bis 4 mal täglich für 5 bis 10 Minuten).
 - Eine Grippeimpfung gilt nach Expertenmeinung als der effektivste Schutz - vor allem, wenn Sie zu den Risikogruppen gehören.
- Doch auch die Impfung bietet keine hundertprozentige Sicherheit. Die übrigen Schutzmaßnahmen sollten deshalb auch nach einer Impfung weiterhin beachtet werden.



So schützen Sie andere (als Infizierter)

- Hände häufig und ausgiebig (30 Sekunden) mit Seife waschen. Hierbei Fingerspitzen und Zwischenräume nicht vergessen.
- Vermeiden Sie enge menschliche Kontakte wie Küssen oder Umarmungen.
- Vermeiden Sie Händeschütteln.
- Verwenden Sie eine Schutzmaske ohne Ausatemventil, wenn Sie unter Menschen gehen müssen. Verwenden Sie diese auch zum Schutz Ihrer Familie.
- Kurieren Sie die Erkrankung aus und bleiben Sie zu Hause.
- Schlafen Sie - zum Schutz Ihrer Familie - allein in einem separaten Zimmer.
- Husten und niesen Sie nicht in Ihre Hände, sondern in ein Taschentuch (zur einmaligen Verwendung) oder notfalls in den Ärmel. Halten Sie mindestens 2,5 Meter Abstand zu anderen.
- Haben Sie stets genügend Einmaltaschentücher bzw. Papiertaschentücher zur Hand. Nach der Benutzung sofort entsorgen.
- Halten Sie beim Sprechen ausreichend Abstand zu anderen (mindestens 1 Meter).
- Vermeiden Sie Kontakte zu den Risikogruppen. Diese sind besonders gefährdet, sich zu infizieren.
- Lüften Sie geschlossene Räume regelmäßig (3 bis 4 mal täglich für 5 bis 10 Minuten).

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.