

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützt!

### Was ist Influenza?

Die echte Grippe, auch Influenza genannt, ist eine akute Erkrankung der Atemwege und wird durch Influzaviren ausgelöst. Influzaviren werden in zwei Virustypen eingeteilt, Influenza A- und Influenza B-Viren. Beide Typen kommen weltweit vor. Während Influenza B-Viren nur bei Menschen vorkommen, gibt es Influenza A-Viren auch bei Säugetieren und Vögeln. Grippe ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Erkrankung. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten nach dem Jahreswechsel zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere. Während der Wintermonate können aber auch andere Erreger akute Erkrankungen der Atemwege verursachen, diese werden unter den Begriffen Erkältung oder „grippaler Infekt“ zusammengefasst. Influzaviren verändern sich ständig und besonders die Influenza A-Viren bilden häufig neue Varianten. Diese können dann eine Pandemie auslösen, wie zum Beispiel die „Schweinegrippe“-Pandemie im Jahr 2009.

### Wie werden Influzaviren übertragen?

#### *Von Mensch zu Mensch*

Beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste, virushaltige Tröpfchen des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden. Auch über die Hände werden die Viren weitergereicht, wenn diese mit virushaltigen Sekreten in Kontakt gekommen sind. Werden anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, können die Grippeviren über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

#### *Über verunreinigte Gegenstände*

Die Erreger können auch an verunreinigten Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort über die Hände in den Körper gelangen.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Typisch für eine echte Grippe ist das plötzlich einsetzende Krankheitsgefühl mit Fieber, Halsschmerzen und trockenem Husten, begleitet von Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen. Die Erkrankten fühlen sich sehr schwach. Bei einem unkomplizierten Verlauf halten die Beschwerden etwa 5 bis 7 Tage an. Die Schwere der Erkrankung kann unterschiedlich sein: Eine Grippeinfektion kann mit leichten oder auch ganz ohne Krankheitszeichen verlaufen. Sie kann aber auch mit schweren Krankheitsverläufen einhergehen, die im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Als häufigste Komplikationen werden Lungenentzündungen gefürchtet. Bei Kindern können sich auch Mittelohrentzündungen entwickeln. Selten können Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels auftreten.

### Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Nach Ansteckung spürt man erste Krankheitszeichen relativ rasch, nach 1 bis 2 Tagen. Die Erkrankten können bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und rund 1 Woche danach ansteckend sein. Bei Kindern oder Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem kann die Ansteckungszeit auch länger andauern.

### Wer ist besonders gefährdet?

Senioren, Schwangere und Menschen mit einer chronischen Grunderkrankung haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe einer Grippeerkrankung.

### Wie kann ich mich schützen?

#### *Hygiene*

- ▶ Waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Besonders dann, wenn Sie Kontakt zu Erkrankten hatten oder mit Gegenständen, die Erkrankte berührt haben.
- ▶ Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.
- ▶ Meiden Sie bei Grippewellen möglichst Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.
- ▶ Vermeiden Sie insgesamt nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.

#### *Impfung*

Der beste Schutz gegen Influenza ist eine Impfung. Sie sollte jährlich verabreicht werden, am besten in den Monaten Oktober und November. Jedes Jahr wird der Impfstoff überprüft und gegebenenfalls angepasst, um gezielt vor den Virusvarianten zu schützen, die voraussichtlich im Umlauf sein werden.

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützt!

Eine Grippeimpfung empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) für Menschen, die besonders gefährdet sind, schwer zu erkranken:

- ▶ Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- ▶ Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel; bei zusätzlichen Gesundheitsrisiken schon ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel
- ▶ Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch ein Grundleiden, wie zum Beispiel chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose, angeborene oder später erworbene Störungen des Immunsystems, HIV-Infektion
- ▶ Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- ▶ Personen mit stark erhöhtem Risiko, sich und andere anzustecken, zum Beispiel medizinisches Personal oder Menschen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Um eine Weiterverbreitung zu vermeiden, sollten Sie den Kontakt zu anderen Menschen möglichst einschränken, besonders zu Säuglingen, Kleinkindern und Schwangeren sowie Senioren und Menschen mit geschwächter Immunabwehr oder mit Grunderkrankungen.
- ▶ Bleiben Sie in der akuten Krankheitsphase zu Hause und halten Sie Bettruhe ein.
- ▶ Sorgen Sie für eine gute und regelmäßige Durchlüftung des Krankenzimmers bzw. Aufenthaltsraumes.
- ▶ Meist werden bei einer Grippeinfektion nur die Beschwerden behandelt. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn starke Krankheitszeichen auftreten oder sich erneut verschlimmern. Im Einzelfall und nach ärztlicher Verordnung können bei drohenden schweren Verläufen insbesondere bei Risikopersonen auch spezielle Medikamente gegen Grippe zum Einsatz kommen. Diese Mittel sollten aber möglichst innerhalb von 48 Stunden nach Erkrankungsbeginn eingenommen werden.
- ▶ Antibiotika sind wirkungslos bei Krankheiten, die durch Viren ausgelöst werden. Sie kommen gegebenenfalls zum Einsatz, wenn zusätzlich bakteriell verursachte Komplikationen auftreten.
- ▶ Immer wichtig: Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife!
- ▶ Meiden Sie bei Grippewellen möglichst Händeschütteln.
- ▶ Niesen und husten Sie nicht Ihre Mitmenschen an. Wenden Sie sich ab und husten oder niesen Sie in ein Taschentuch oder in die Ellenbeuge. Wenn Sie beim Niesen oder Husten doch die Hand vor dem Gesicht hatten, waschen Sie sich möglichst direkt danach die Hände, auch nach Benutzung von Einmaltaschentüchern.
- ▶ Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.

### Wo kann ich mich informieren?

Das Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung und Information zur Verfügung. Da Influenzaerkrankungen gemäß Infektionsschutzgesetz an das Gesundheitsamt gemeldet werden müssen, liegen dort weitere Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit Influenza vor. Weitere Informationen zum Krankheitsbild und zur aktuellen Grippesituation finden Sie auch im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)). Informationen zum Thema Infektionsschutz durch Impfen und Hygiene finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).



STEMPEL

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. und in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut.

Diese Bürgerinformation wird auf der Homepage [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) kostenlos zum Download angeboten.