

## MERKBLATT

### Influenza („Grippe“)

#### 1. Erreger

Die Influenza ist eine akute **hoch ansteckende Atemwegsinfektion**, die durch **Influenzaviren** übertragen wird. Die Viren vermehren sich in den Zellen des gesamten Atemtraktes.

#### 2. Übertragung

Beim Husten oder Niesen werden die Viren über Schleimtröpfchen ausgestoßen und durch Tröpfcheninfektion wie bei Husten oder Niesen oder direkten Kontakt (z. B. Hände geben) weiterverbreitet. Je mehr Menschen eng zusammen kommen (Menschenansammlung, kleine Räume), desto günstiger sind die Bedingungen für die Ausbreitung der Influenza.

Erkrankte sind 3 Tage bis ca. eine Woche ansteckungsfähig, Kinder sogar etwas länger (bis 10 Tage)!

Kurz vor Einsetzen der Krankheitszeichen ist die Ansteckungsfähigkeit am größten.

#### 3. Erkrankung

Nach der Infektion treten innerhalb von 24 bis 72 Stunden die ersten Krankheitszeichen auf. Charakteristisch ist ein **plötzlicher** Beginn mit:

- hohem Fieber (> 38,5° C)
- schwerem Krankheitsgefühl
- trockenem Husten, Halsschmerzen
- Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen.

Die Krankheit dauert bei komplikationslosem Verlauf 5 bis 7 Tage.

Bei gesundheitlich beeinträchtigten Personen ist aufgrund der verminderten Abwehrfunktion das Risiko einer **bakteriellen Zusatzinfektion** der durch das Influenza-Virus geschädigten Atemwegschleimhaut besonders hoch. Als Komplikation kann eine Lungenentzündung (Pneumonie) auftreten.

#### 4. Behandlung

Die Behandlung der Influenza bei Personen, die nicht zu den Risikogruppen gehören, und bei unkompliziertem Verlauf, kann überwiegend symptomatisch erfolgen.

Im Einzelfall und nach ärztlicher Verordnung, können auch spezielle Medikamente (sogenannte Neuraminidase-Hemmer) zum Einsatz kommen. Diese Behandlung sollte jedoch innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen beginnen.

#### **Generell gilt beim Auftreten von Infektzeichen:**

- Bettruhe einhalten,
- körperliche Belastung vermeiden,
- viel Flüssigkeit trinken.

## **5. Schutzmaßnahmen**

Folgende **allgemeine Hygieneregeln** im täglichen Umgang sollten beachtet werden:

- Händegeben sowie Anhusten oder Anniesen anderer Personen ist zu vermeiden.
- Nach Husten, Niesen und dem Naseputzen ist eine Händewaschung durchzuführen.
- Nach Möglichkeit sollten Einmaltaschentücher verwendet werden, die in einer flüssigkeitsdichten Plastiktüte gesammelt und hinterher verschlossen in den Hausmüll entsorgt werden.
- Ein unnötiges Berühren von Augen, Nase oder Mund sollte vermieden werden, da in diesen Schleimhautbereichen vermehrt Viren nachweisbar sind.
- Nach Personenkontakt (Händegeben), Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor dem Essen sind die Hände gründlich zu waschen, um eine Austrocknung der Haut zu vermeiden, ist auf eine ausreichende Hautpflege zu achten.
- Räume sollten regelmäßig intensiv belüftet werden.
- Der Kontakt zu möglichen erkrankten Personen ist zu vermeiden.
- Besonders zum Schutz von Säuglingen, Kindern, Personen mit chronischen Krankheiten und anderen Personen mit geschwächter Abwehrfunktion sollte eine Absonderung erkrankter Personen zumindest für die Dauer der Krankheit (ca. eine Woche) erfolgen und ist im Einzelfall mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.
- **Auf den Besuch von Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten und Schulen ist während der Zeit der Ansteckungsfähigkeit zu verzichten.**

## **6. Schutzimpfung**

Von der Ständigen Impfkommision (STIKO) wird zum Schutz vor der Influenza eine jährliche Impfung empfohlen. Sie ist die wirksamste Maßnahme, eine Erkrankung zu verhindern. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens wie Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, chronische Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen sollten vor Beginn der Grippesaison (Dezember bis März) geimpft sein. Eine Impfung ist jedoch auch später möglich, der Impfschutz setzt ca. 2 Wochen nach der Impfstoffgabe ein. Die Impfung wird vom Haus- oder Kinderarzt kostenlos durchgeführt.

Weitere Informationen zu Influenza können im Internet unter [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber\\_Influenza\\_saisonal.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Influenza_saisonal.html) oder [www.grippe-info.de](http://www.grippe-info.de) abgerufen werden.