



INFORMATIONEN ZUR GRIPPE / INFLUENZA

UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER SAISONALEN EPIDEMISCHEN INFLUENZA

Was ist Influenza?

Influenza („echte Grippe“) ist eine infektiöse Erkrankung der Atemwege, welche durch verschiedene Influenzaviren der Typen A und B verursacht werden kann.

Welche 3 Verlaufsformen der Influenza lassen sich unterscheiden?

Epidemie: Bei einer Influenza-Epidemie handelt es sich um eine jährlich in der kalten Jahreszeit (Saison) wiederkehrende Influenzawelle mit relativ niedrigen Erkrankungsraten (~5%). Die beste Vorbeugung wird durch eine Grippe-Impfung erzielt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versucht durch Identifikation der jährlich zirkulierenden Virustypen die richtige Impfstoffkomposition der kommenden Saison vorherzusagen. **Prinzipiell soll sich jeder impfen lassen, der sich schützen will. Vor allem sollten sich Menschen ab 60 Jahren und/oder mit chronischen Krankheiten impfen lassen. Sinnvoll ist es auch die Kinder, schwangere Frauen, Kontaktpersonen zu Säuglingen und Personen mit häufigen Kontakten zu anderen (z.B. Krankenhauspersonal, Gemeinschaftseinrichtungen) zu impfen.** Die Durchimpfungsrate in Österreich liegt bei (nur) 17%. Für die Behandlung einer epidemischen Influenza stehen mehrere Medikamente in ausreichendem Maß zur Verfügung. Allgemeine Hygieneempfehlungen sind einzuhalten. Spezielle staatliche Vorkehrungen sind nicht erforderlich.

Vogelgrippe/ Aviäre Influenza/ Geflügelpest: Bei der Vogelgrippe handelt es sich um eine Tierseuche bei der es durch sehr engen Kontakt mit kranken Tieren (z.B. beim Schlachten) zu einer Übertragung auf den Menschen kommen kann. Dann kann der Vogelgrippevirus eine sehr schwere Erkrankung auslösen. Dieser Vogelgrippevirus hat nicht die Fähigkeit sich von Mensch zu Mensch weiter zu verbreiten. Es besteht durch ein allfälliges Auftreten der Vogelgrippe keine Gefahr für die Allgemeinbevölkerung. Besondere Schutzmaßnahmen werden für Personen, die Kontakt mit erkrankten Tieren haben, empfohlen. Betroffene Tierbestände müssen ausgesondert werden.

Pandemie: Bei einer Influenza-Pandemie handelt es sich um weltweite Erkrankungswellen, welche durch einen neuen Influenza Virus-Typ hervorgerufen werden können. Dieser Virustyp tritt neu auf und muss in der Lage sein, sich leicht von Mensch zu Mensch weiterzuverbreiten. Er darf dabei die Fähigkeit nicht verlieren, schwer krankmachend zu bleiben. Zurzeit existiert kein solcher Virus. Da solche Pandemien immer wieder auftreten - zuletzt 2009 - warnt die WHO vor einem solchen Ereignis und empfiehlt den Staaten im Rahmen von Influenza-Pandemieplänen möglichst gut vorzusorgen. Es ist nicht vorhersagbar, wann, wie schwer und mit welchem Virus eine solche Pandemie stattfinden wird. Es kann erst nach Auftreten des Pandemievirus ein entsprechender Impfstoff entwickelt werden. Um die Zeit bis zu einer Durchimpfungsrate der Bevölkerung zu überbrücken, wird durch staatliche Maßnahmen (Österreichischer Pandemieplan) versucht werden, die Therapie und die Versorgungs-/Sicherheit zu gewährleisten.

Was sind die Symptome einer Influenza?

- plötzliches hohes Fieber über 38,5°C
- schweres Krankheitsgefühl
- Muskelschmerzen/Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen
- trockener Husten
- Halsschmerzen

Wie wird Influenza verbreitet?

Influenza wird durch Tröpfchen, die beim Husten oder Niesen aus Mund oder Nase geschleudert werden, übertragen. Die Übertragung ist zudem über durch Influenzaviren verunreinigte Oberflächen (z.B. Arbeitsflächen, Gegenstände) oder Hände möglich. Die Zeit zwischen Ansteckung und Beginn der Symptome beträgt durchschnittlich 1-3 Tage. Erwachsene sind in der Regel bis fünf Tage, Kinder bis sieben Tage nach Auftreten der Symptome infektiös.

Wie lange dauert die Erkrankung an epidemischer Influenza?

In der Regel 1 Woche, die Rekonvaleszenz kann mehrere Wochen betragen. Komplikationen wie Lungenentzündungen sind häufig.

Wie schütze ich mich in den üblichen jährlichen Epidemiezeiten vor einer Ansteckung?

- Lassen Sie sich und Ihre Kinder mit dem für die Saison empfohlenen Impfstoff impfen.
- Vermeiden Sie den engen Kontakt zu anderen Menschen (halten Sie im Prinzip einen Abstand von 1 Meter ein).
- Vermeiden Sie Händekontakt (Händeschütteln).
- Waschen Sie sich häufig die Hände, besonders nach Personenkontakten und nach Kontakt mit häufig genutzten Flächen (z.B. Handläufe, Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmittel, Türgriffe)
- Verwenden Sie nur eigenes Geschirr, Gläser und Besteck.
- Lüften Sie viel und ernähren Sie sich gesund.

Wie verhalte ich mich im Krankheitsfall einer epidemischen Grippe richtig?

- Trinken Sie viel Flüssigkeit.
- Vermeiden Sie körperliche Tätigkeit, halten sie Bettruhe.
- Bleiben Sie mindesten 5 Tage zu Hause, behalten Sie Kinder mindesten 7 Tage in häuslicher Pflege.
- Verwenden Sie nur Einmal-Taschentücher beim jedem Niesen, Husten und Schnupfen, die Sie in sicher verschlossenen Plastiksäcken entsorgen.
- Waschen Sie ihre Hände häufig über 20 Sekunden - besonders nach Verwendung eines Taschentuchs.
- Verwenden Sie nur eigenes Geschirr und Besteck, das Sie bei 60 Grad reinigen.
- Meiden Sie den Kontakt mit anderen Menschen.
- Ein einfacher Mund-Nasenschutz verringert die Übertragungsmöglichkeit auf andere Personen.
- Lüften sie häufig.
- Nehmen Sie regelmäßig Ihre vorgeschriebene Medikation.
- Vermeiden Sie acetylsalicylsäurehaltige Präparate (wie z.B. Aspirin®) bei Kindern unter 15 Jahre oder wenn Sie Warfarin (wie z.B. das blutgerinnungshemmende Mittel Sintrom®) einnehmen.
- Bei starken Schmerzen verwenden Sie Schmerzmittel, z.B. Paracetamol, wie Mexalen® (Einnahme nach ärztlicher Verordnung oder entsprechend dem Beipacktext)

Wann soll ich einen Arzt/Ärztin aufsuchen?

Innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der oben genannten Symptome, vor allem wenn

- ✓ ein Alter über 65 Jahre
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ bestimmte chronische Erkrankungen
 - Asthma (Therapie mit Cortisontabletten)
 - Emphysem oder chronisch obstruktive Atemwegserkrankung
 - Diabetes
 - chronische Herz-, Leber- und Nierenerkrankungen
 - Organtransplantation
 - Abwehrschwäche (Cortison und Krebstherapie, AIDS)

vorliegen.

Der/die Arzt/Ärztin verordnet Ihnen ein Medikament, das speziell bei frühzeitiger Einnahme (innerhalb von 48 Stunden nach Beginn der Symptome) Influenza-Viren bekämpfen kann. Ansonsten ist die Therapie gegen die Krankheitszeichen gerichtet.

Was kann ich sonst noch tun?

Nützen Sie die Gelegenheit zur frühzeitigen Pneumokokkenimpfung, besonders wenn Sie älter als 50 Jahre alt sind und/oder an chronischen Erkrankungen leiden. Die häufigste Komplikation einer Influenzaerkrankung ist eine durch Pneumokokken hervorgerufene Lungenentzündung auf Basis der durch Influenza vorgeschädigten Bronchial- und Lungenschleimhaut.