



Merkblatt für Erkrankte und Kontaktpersonen

Influenza – was ist das?

- Influenza (oder echte Grippe) ist eine hochansteckende Erkrankung der Atemwege, die weltweit verbreitet ist.
- Influenzavirus-Infektionen treten in Deutschland vorwiegend im Winterhalbjahr meist nach dem Jahreswechsel auf.
- Während der jährlichen Grippewelle infizieren sich schätzungsweise 5 - 20 % der Bevölkerung.
- Die Übertragung erfolgt überwiegend durch **virushaltige Tröpfchen**, die insbesondere beim Husten und Niesen ausgeschieden werden. Schmierinfektionen durch Kontakt mit kontaminierten Oberflächen oder durch Händeschütteln sind auch möglich.

Symptome und Erkrankungsverlauf – was ist wichtig?

- Die Inkubationszeit (Dauer zwischen Ansteckung und ersten Beschwerden) ist kurz und beträgt durchschnittlich 1-2 Tage.
- Die Krankheitsdauer liegt in der Regel bei 5 – 7 Tagen, kann jedoch bei schweren Erkrankungen auch deutlich länger sein.
- Typisch ist ein plötzlicher Erkrankungsbeginn mit Fieber, Husten oder Halsschmerzen sowie Muskel- und/oder Kopfschmerzen. Außerdem kann es zu allgemeiner Schwäche, Scheißausbrüchen und laufender Nase kommen. Bei Kindern kann es häufig zusätzlich zu einer Mittelohrentzündung kommen.
- Die genannten Symptome treten nicht bei allen Infizierten auf. Bei etwa einem Drittel der Infizierten kommt es nur zu leichten Symptomen, bei einem weiteren Drittel treten gar keine Symptome auf.
- In seltenen Fällen sind schwere Verläufe z.B. mit einer Lungenentzündung möglich. Auch eine Beteiligung des Herzmuskels, des Gehirns, der Magen-Darmtrakts oder von Skelettmuskeln ist möglich.
- Bei Verdacht auf einen schweren Verlauf einer Influenza-Erkrankung oder wenn ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf besteht (siehe unten) sollte eine antivirale Therapie erwogen werden. Bitte nehmen Sie hierfür umgehend Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf.

Wer ist besonders gefährdet, einen schweren Verlauf zu erleiden?

- Ältere Menschen
- Schwangere Frauen
- Personen jeden Alters mit den folgenden Vorerkrankungen:
 - chronischen Erkrankung der Atmungsorgane (inklusive Asthma bronchiale und COPD)
 - chronische Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankung
 - Diabetes mellitus und andere Stoffwechselerkrankung
 - Adipositas (BMI ≥ 30)
 - chronische neurologische Erkrankungen, z.B. Multiple Sklerose mit durch Infektionen getriggerten Schüben
 - Personen mit angeborener oder erworbener Immundefizienz bzw. HIV-Infektion

Was muss beachtet werden, wenn eine Influenza-Erkrankung auftritt?

- Die Erkrankten können bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden ansteckend sein und bleiben dies im Mittel etwa 4 – 5 Tage ab Auftreten der ersten Symptome. Eine etwas längere Dauer ist bei Kindern und bei schweren Verläufen möglich.
- Grippepatienten sollten sich möglichst zu Hause auskurieren und bei Bedarf rechtzeitig einen Arzt kontaktieren. Bei schweren Verläufen kann auch eine stationäre Behandlung im Krankenhaus notwendig werden.
- Beim Husten und Niesen sollten der Mund und die Nase nicht mit der Hand, sondern z.B. mit der Ellenbeuge bedeckt werden, um eine Verbreitung der Erreger zu vermindern. Respiratorische Sekrete sollten mit Einwegtüchern aufgenommen und hygienisch entsorgt werden.
- Erkrankte sollten regelmäßig ihre Hände waschen und ihr Zimmer regelmäßig lüften.
- Bei Kindern sollten keine Salizylate (z.B. Acetylsalicylsäure/ASS oder Weidenrinde) gegeben werden, da es hierdurch zum sogenannten Reye-Syndrom kommen kann, das zu einer Schädigung des Gehirns und der Leber führt.

Wie können sich Kontaktpersonen bei Influenza schützen?

- Soweit praktikabel sollte der Kontakt zu Influenza-Erkrankten reduziert werden.
- Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen sollten den Kontakt zu Erkrankten möglichst komplett vermeiden. Für diese Personengruppe kann, wenn z.B. eine weitere Person im Haushalt an echter Grippe erkrankt ist, eine postexpositionelle antivirale Prophylaxe erwogen werden. Bitte nehmen Sie hierfür umgehend Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf.

Informationen zur Influenza-Impfung

- Die wichtigste Präventionsmaßnahme gegen eine Influenzaerkrankung stellt die Impfung dar, die jährlich, vor Beginn der Influenzasaison, vorzugsweise in den Monaten Oktober und November, durchgeführt werden sollte. Wurde dieser Zeitpunkt verpasst, sollte eine Impfung so bald wie möglich nachgeholt werden.
- Die volle Ausbildung eines Impfschutzes benötigt etwa 2 Wochen.
- Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Impfung gegen die saisonale Influenza aktuell für folgende Personengruppen:
 - alle Personen ab 60 Jahren,
 - Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens, u.a. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Grundkrankheiten, wie z.B. Multiple Sklerose mit durch Infektionen getriggerten Schüben, angeborene oder erworbene Immundefizienz oder HIV-Infektion,
 - Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen,
 - alle gesunden Schwangeren ab dem 2. Trimenon und Schwangeren mit einer chronischen Grundkrankheit ab dem 1. Trimenon,
 - Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter 08122/58-1433 zur Verfügung.

Ihr Gesundheitsamt Erding

Die dargestellten medizinischen Inhalte sollen als Hilfestellung dienen. Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen einem stetigen Wandel. Das Team des Gesundheitsamts versucht, alle Merkblätter zum Infektionsschutz aktuell zu halten, dennoch können sich Änderungen in den fachlichen Empfehlungen ergeben. Druckfehler und Falschinformationen können nie vollständig ausgeschlossen werden. Deswegen beachten Sie bitte, dass die medizinische Verantwortung weiterhin bei den behandelnden Ärztinnen und Ärzten liegt und sich diese nach dem aktuellen Stand der medizinischen Wissenschaft und den Angaben der Packungsbeilagen von Medikamenten halten müssen. Verordnungen erfolgen immer in eigener ärztlicher

Quellen:

RKI Ratgeber Influenza (Stand: 19.01.2018)