

## Was ist die saisonale Influenza?

Jeden Winter treten neben vielen grippalen Infekten auch Erkrankungen an saisonaler Influenza auf. Die saisonale Influenza ist eine hochfieberhafte Viruserkrankung und wird durch verschiedene Typen (Subtyp A/H1N1, A/H3N2 oder Typ B) von Influenzaviren ausgelöst. Im April 2009 trat zum ersten Mal das neue Influenzavirus A/H1N1 („Schweinegrippevirus“) auf, das zur Pandemie geführt hat. Dieses Virus kommt weiterhin im Rahmen der saisonalen Influenza vor.

## Wie erfolgt die Ansteckung?

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion. Erkrankte Personen scheiden die Viren beim Husten, Niesen und Sprechen aus. Nach dem Niesen oder Husten sind Sekrettröpfchen mit Influenzaviren in bis zu 2 Meter Entfernung zu erwarten. Durch Einatmen des Virus oder durch Berühren von Mund, Nase oder Augen mit verunreinigten Händen (z.B. nach Händeschütteln mit einer erkrankten Person) gelangt das Virus über die Schleimhaut in den Körper. Das Infektionsrisiko wird dabei von der übertragenen Virusmenge beeinflusst.

## Welche Vorbeugemaßnahmen gibt es?

Persönliche Hygienemaßnahmen können dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko zu senken.

- Regelmäßiges Händewaschen mit Seife und warmem Wasser.
- Berühren von Augen, Nase oder Mund mit ungewaschenen Händen vermeiden.
- Händeschütteln oder Begrüßungsküsse während der Grippezeit einschränken.
- Bei der Pflege von Erkrankten besonders auf Hygienemaßnahmen achten.
- Ein gesundheitsbewusster Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Erholung) wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und kann damit die körpereigene Abwehr erhöhen.

## Welche Schutzmöglichkeiten gibt es?

Den besten Schutz gegen die saisonale Influenza bietet die jährliche Impfung. Die Dauer des Impfschutzes ist von der Menge der gebildeten Antikörper und deren Verweildauer im Körper abhängig. Da sich die Oberfläche der Viren laufend ändert, ist es notwendig den Influenzaimpfstoff jährlich anzupassen und herzustellen. Aus diesem Grund ist der Impfschutz einer saisonalen Influenzaimpfung jährlich zu erneuern.

## Wie äußert sich die Erkrankung?

Von der Infektion bis zum Auftreten der ersten Erkrankungszeichen dauert es im Durchschnitt 1–3 Tage, maximal bis zu 7 Tagen (Inkubationszeit). Die Symptome sind: plötzlich beginnendes starkes Krankheitsgefühl mit hohem Fieber, Husten, Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen. Zusätzlich können Atemwegsbeschwerden, Halsschmerzen oder Durchfall und Erbrechen auftreten. Komplikationen können insbesondere bei Personen mit Grundkrankheiten wie etwa mit chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie z.B. Diabetes oder Störungen des Immunsystems auftreten. Dabei ist die Lungenentzündung eine der häufigen Folgeerkrankungen, die manchmal auch sehr schwer oder tödlich verlaufen kann.

## Was ist bei einer Erkrankung zu beachten?

Bei Auftreten der typischen Symptome soll der Arzt/die Ärztin kontaktiert werden. Eine telefonische Anmeldung in der Ordination mit Hinweis auf eine mögliche Infektion wird empfohlen, damit Übertragungen besonders auf Risikopersonen möglichst verhindert werden können. Bei Kindern und Erwachsenen mit chronischen Grunderkrankungen, abwehrgeschwächten Personen, Schwangeren und Säuglingen soll jedenfalls frühzeitig bei den ersten Symptomen ein Arzt/eine Ärztin kontaktiert werden. Der Arzt/die Ärztin stellt die Diagnose aufgrund der klinischen Beschwer-

den und entscheidet entsprechend über die notwendige Therapie. Bettruhe und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wesentliche Maßnahmen. Erst nach vollständiger Gesundung ist der Arbeitsplatz, die Schule oder Kindergarten wieder zu besuchen.

Folgende Hygienemaßnahmen sollten unbedingt von der erkrankten Person eingehalten werden:

- Händegeben und Begrüßungsküsse vermeiden.
- Andere Personen nicht anhusten und anniesen.
- Beim Niesen und Husten auf Hygiene achten: Papiertaschentücher vorhalten oder, falls nicht anders möglich, in den Ärmel niesen oder husten.
- Verwenden von Einmaltaschentüchern und hygienische Entsorgung in einem Müllsack.
- Regelmäßiges gründliches Händewaschen oder Desinfizieren (Desinfektionsmitteln aus der Apotheke oder dem Fachhandel verwenden).
- Häufig stoßweises Lüften des Raumes vermindert die Virusmenge in der Luft.
- Falls vorhanden und sofern es dadurch nicht zu einer wesentlichen Beeinträchtigung der Atmung kommt, Tragen von Hygienemasken (Mund-/Nasenschutz), während sich andere Personen in engster Nähe aufhalten. Beim Ausatmen können die Keime durch die Schutzmaske zurückgehalten werden und das Virus gelangt nur in geringen Mengen in die Raumluft.
- Kontakte zu Personen mit chronischen Grunderkrankungen oder zu Schwangeren nach Möglichkeit reduzieren.

### Was ist für enge Kontaktpersonen zu beachten?

Enge Kontaktpersonen sind Personen, die mit Erkrankten im selben Haushalt leben oder Erkrankte ohne Hygieneschutz pflegen/gepflegt haben oder Intimkontakte mit Erkrankten hatten. Sie sollten auf erste Krankheitszeichen achten und speziell bei bestehenden Vorerkrankungen rasch einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren. Regelmäßiges Händewaschen insbesondere nach Kontakt mit der erkrankten Person wird empfohlen.

### Was ist für pflegende Angehörige zu beachten?

Bei der erkrankten Person sollten folgende Verhaltensweisen berücksichtigt werden:

- Unterbringung des Erkrankten in einem eigenen Raum, falls möglich.

- Die Pflege sollte, wenn möglich, durch eine bestimmte Person übernommen werden.
- Für die Dauer der Erkrankung keine Besuche einladen oder Feste veranstalten.
- Geschirr der erkrankten Person im Geschirrspüler oder mit heißem Wasser und Geschirrspülmittel reinigen.
- Wäsche der erkrankten Person regelmäßig wechseln und mit einem handelsüblichen Waschmittel in der Waschmaschine waschen. Eine Wäschentrennung ist nicht erforderlich.
- Auf gründliche Händehygiene (Händewaschen oder Desinfizieren) achten! Besonders nach Kontakt mit Gegenständen oder Materialien, die Sekrete von Erkrankten enthalten (z.B. Taschentücher, Bett- oder Leibwäsche, Essgeschirr, patientennahe Flächen), nach Benutzung der Toilette und vor dem Essen.
- Patientennahe Flächen täglich mit handelsüblichen Reinigungsmitteln reinigen. Allenfalls eine ergänzende Flächendesinfektion durchführen.
- Bei nahem Kontakt mit der erkrankten Person (Abstand unter 2 Meter) können Hygienemasken (Mund-/Nasenschutz) vor dem Einatmen von Keimen schützen. Bei der Verwendung von Hygienemasken ist auf die sachgerechte Anbringung der Maske zu achten. Die Hinweise in der Gebrauchsanweisung daher beachten. Ein Wechseln der Hygienemaske wird spätestens nach Durchfeuchtung empfohlen. Das Händewaschen/die Händedesinfektion vor dem Aufsetzen und vor und nach dem Abnehmen der Hygienemaske ist für eine optimale Anwendung erforderlich.

### Weiterführende Informationen

Informationen zu den Impfstellen und Impfzeiten der Magistratsabteilung 15 sind auf der Homepage [www.influenza.wien.at](http://www.influenza.wien.at) und beim Infotelefon +43 1 4000-80 15 Montag bis Freitag, 8 bis 15 Uhr, abrufbar.

Informationen zur Influenza bietet das Bundesministerium für Gesundheit unter [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) und die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) unter [www.ages.at](http://www.ages.at).