



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

### Was ist Influenza?

Die echte Grippe, auch Influenza genannt, ist eine akute Erkrankung der Atemwege. Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Erkrankung, die durch Grippeviren ausgelöst wird. Erkältungen oder „grippale Infekte“ dagegen werden von anderen Erregern verursacht. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten nach dem Jahreswechsel zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere. Influenzaviren verändern sich ständig und bilden häufig neue Varianten. Durch diese Änderungen kann man sich im Laufe seines Lebens öfter mit Grippe anstecken und erkranken. Deshalb wird auch der Influenza-Impfstoff jedes Jahr neu angepasst.

### Wie werden Influenzaviren übertragen?

#### Von Mensch zu Mensch

Die Grippe ist sehr ansteckend. 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 Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort über die Hände weiter gereicht werden.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Schwere der Erkrankung kann unterschiedlich sein. 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.

Eine Grippe-Infektion kann aber auch mit leichten oder auch ganz ohne Beschwerden verlaufen. Sie kann dagegen 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 einer Ansteckung spürt man erste Beschwerden relativ rasch nach 1 bis 2 Tagen. Die Erkrankten können bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und bis ca. 1 Woche nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen ansteckend sein.

Kinder oder Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem können die Erreger auch länger ausscheiden.

### Wer ist besonders gefährdet?

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

### 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 regelmäßige Durchlüftung des Krankenzimmers bzw. Aufenthaltsraumes.
- ▶ Meist werden bei einer Grippe 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 auch spezielle Medikamente gegen Grippe zum Einsatz kommen. Insbesondere wenn bei Menschen mit besonderer Gesundheitsgefährdung ein schwerer Verlauf droht. 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.
- ▶ Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife und meiden Sie möglichst Händeschütteln.



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

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Niesen und husten Sie nicht Ihre Mitmenschen an. Wenden Sie sich ab und husten oder niesen Sie in ein Einmaltaschentuch 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. Gleiches gilt auch nach der Benutzung von Einmaltaschentüchern.
- ▶ Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.

### Wie kann ich mich schützen?

#### 1. Impfung

Der beste Schutz gegen Grippe ist eine Impfung. Sie sollte jährlich verabreicht werden, am besten in den Monaten Oktober und November. Jedes Jahr wird die Zusammensetzung des Impfstoffs überprüft und gegebenenfalls angepasst, um gezielt vor den Virus-Varianten zu schützen, die voraussichtlich im Umlauf sein werden.

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

- ▶ Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- ▶ Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel; bei chronischen Grunderkrankungen schon ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel
- ▶ Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen 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 Mitarbeitern sowie Bewohnern von Alten- oder Pflegeheimen
- ▶ Personen mit stark erhöhtem Risiko sich und andere anzustecken, zum Beispiel medizinisches Personal oder Personal in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr

#### 2. 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 nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.

### Wo kann ich mich informieren?

Das Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung und Information zur Verfügung. Da Influenza gemäß Infektionsschutzgesetz an das Gesundheitsamt gemeldet werden muss, liegen dort weitere Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung vor.

Weitere (Fach-) Informationen, auch zur aktuellen Grippe-Situation finden Sie 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.