

## Merkblatt des Gesundheitsamtes

# Influenza

## Symptome, Schutz und was Sie im Krankheitsfall tun können

Die Influenza (allgemein Grippe genannt) ist eine hoch ansteckende Erkrankung der Atemwege, hervorgerufen durch das Influenza-Virus. Die hier genannten Informationen beschreiben die Symptome, wie Sie sich und Andere davor schützen, die Influenza zu bekommen und was Sie tun können, wenn Sie mit Influenza-ähnlichen Symptomen erkranken.

### Unterschiedliche Krankheitsverläufe

Die Influenza kann einen milden bis schweren und manchmal tödlichen Verlauf haben. Die meisten gesunden Menschen erholen sich ohne Komplikationen. Ältere Menschen, junge Kinder, und Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen haben ein höheres Risiko für Komplikationen.

### Die wichtigsten Symptome der Influenza

Die Influenza beginnt in der Regel **plötzlich** und kann mit folgenden Symptomen einhergehen:

- Fieber (meist über 38,5 Grad)
- Müdigkeit (kann extrem sein)
- Halsschmerzen
- Schmerzen, vor allem der Glieder und im Rücken
- Kopfschmerzen
- Husten
- laufende oder verstopfte Nase
- Durchfall und Erbrechen (bei Kindern häufiger als bei Erwachsenen)

Das Auftreten dieser Symptome heißt nicht immer, dass eine Influenza besteht. Viele unterschiedlicher Erkrankungen, auch allgemeine Erkältungen, können ähnliche Symptome haben.

### Was sind die Risiken der Influenza?

Bei manchen Menschen kann die Influenza ernsthafte Komplikationen hervorrufen, darunter eine bakterielle Lungenentzündung, Flüssigkeitsverlust und Verschlechterung bestehender chronischer Erkrankungen wie beispielsweise Herzleistungsschwäche, Asthma oder Diabetes. Kinder und Erwachsene können Probleme in den Nasennebenhöhlen oder Infektionen der Ohren bekommen.

### Wie wird die Influenza verbreitet?

Die Influenza wird hauptsächlich von Mensch zu Mensch über feine Tröpfchen beim Husten oder Niesen übertragen. Man kann sich auch anstecken, wenn man Gegenstände oder Flächen anfasst, auf denen sich Influenzaviren befinden und wenn man dann die Hand zu Mund, Nase oder Augen führt.

Bereits **1 Tag vor** dem Auftreten der ersten Symptome bis zu **5 Tage nach** Krankheitsbeginn kann man ansteckend sein.

## Wie schütze ich mich und Andere vor der Influenza?

Der beste Schutz um sich selbst und andere vor der Influenza zu schützen ist die jährliche Grippe-schutzimpfung. Oktober bis Dezember sind der beste Zeitpunkt für die Grippe-schutzimpfung. Auf dem Höhepunkt einer Grippewelle macht eine Impfung nur noch wenig Sinn, da der Impfschutz frühestens nach 10 Tagen erreicht wird.

Zusätzlich können folgende **Verhaltensmaßnahmen zum Schutz** vor der Influenza hilfreich sein:

- **Bedecken Sie beim Niesen oder Husten Mund und Nase** mit einem Papiertaschentuch und entsorgen Sie das Taschentuch möglichst sofort in einen Abfallbehälter. Andernfalls husten oder niesen Sie eher in den Ärmel als in die unbedeckten Hände.
- **Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Seife und Wasser**, besonders nach dem Husten oder Niesen. Falls kein Wasser in der Nähe ist, kann auch ein alkoholhaltiges Händedesinfektionsmittel in einem kleinen Fläschchen oder alkoholgetränkte Papiertücher mitgeführt werden.
- **Vermeiden Sie engen Kontakt zu erkrankten Menschen**. Wenn Sie selbst krank sind, halten Sie sich von anderen Menschen fern um sie vor einer Ansteckung zu schützen.
- **Verzichten Sie während einer Grippewelle möglichst auf das Händeschütteln**.
- **Falls Sie an der Influenza erkranken, gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule und vermeiden Sie Menschenansammlungen**. So schützen Sie andere vor der Ansteckung.
- **Versuchen Sie, Ihre Augen, Nase oder Mund nicht zu berühren**. Krankheitserreger gelangen auf diese Art leicht in den Körper.

## Was ist im Erkrankungsfall zu tun?

### Diagnose der Influenza:

Die Unterscheidung der Influenza von anderen Infektionskrankheiten kann recht schwierig sein. In der Regel ist zur Feststellung eine hausärztliche Untersuchung erforderlich. Wenn Sie Influenza-ähnliche Symptome haben und besorgt sind, besonders, wenn bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für Komplikationen besteht, sollten Sie Ihren Hausarzt hinzuziehen. **Menschen über 65 Jahre, oder mit chronischen Erkrankungen, Schwangere und junge Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Komplikationen.**

### Behandlung der Influenza:

Unter Umständen kann der Arzt gegen Influenzaviren wirksame Medikamente einsetzen. Diese sind verschreibungspflichtig und sollten nur nach ärztlicher Beratung eingenommen werden. Die Behandlung dauert 5 Tage und muss innerhalb von 2 Tagen nach Krankheitsbeginn begonnen werden.

Wenn Sie die Influenza bekommen, halten Sie Bettruhe ein, trinken Sie vermehrt, vermeiden Sie Alkohol und Zigaretten und vermeiden Sie auch nach der Erkrankung für ein bis zwei Wochen starke körperliche Anstrengungen. Sie können auch Medikamente einnehmen, die das Fieber senken und gegen die Muskelschmerzen wirken. Hierzu berät Sie der Arzt oder Apotheker. Geben Sie Kindern und Jugendlichen mit grippeartigen Symptomen, besonders bei Fieber, niemals Aspirin oder andere Mittel mit dem Wirkstoff ASS.