



## **Influenza A/H1N1 („Schweinegrippe“)**

*Die Influenza A/H1N1 (die so genannte „Schweinegrippe“) ist der saisonalen, jährlich auftretenden Grippe sehr ähnlich. Das Virus enthält Gene von Schweinen, Menschen und Vögeln und ist somit ein anderer Stamm als das bei Schweinen vorkommende H1N1-Virus. Die neuartige Grippe A/H1N1 zirkuliert derzeit nur unter Menschen. Da sich das Virus bereits weltweit ausgebreitet hat, spricht man von einer Pandemie.*

Nach derzeitigem Erkenntnisstand infizieren sich vor allem junge Menschen (zwischen 25 und 45 Jahren) mit diesem Virus, welcher sich primär via Tröpfchen (Husten, Niesen, Sprechen), aber auch über Hände (z. B. mit virushaltigem Sekret verunreinigte Haltegriffe, Liftknöpfe, Türklinken, Wasserhähne) verbreitet. Die Zeitspanne von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Grippe ist relativ kurz, der Krankheitsverlauf war bisher überwiegend milde. Bei Personen mit chronischen Erkrankungen (wie Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Niereninsuffizienz), Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern kann es jedoch zu schwereren Krankheitsverläufen kommen.

**Charakteristische Symptome sind:** ein plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl mit hohem Fieber, Schüttelfrost, allgemeinem Schwächegefühl, Atemwegsbeschwerden, Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Schnupfen. Durchfall, Erbrechen sowie Übelkeit können ebenfalls auftreten.

Die **Inkubationszeit** (d.h. Zeitspanne von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit) beträgt im Durchschnitt 1-3 Tage.

**Wenn Sie glauben sich angesteckt zu haben**, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihre/n Arzt/Ärztin. Er/Sie wird Ihnen weitere Anweisungen geben. Sie können bei Bedarf ein Schmerzmittel zur Symptomlinderung einnehmen (Hinweis: Kindern unter 16 Jahren kein Schmerzmittel mit Acetylsalizylsäure verabreichen! Es kann zu Schädigung der Leber oder des Gehirns kommen.). Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich und schonen Sie sich körperlich.

### **Derzeitige Therapiemöglichkeiten:**

**a) Medikamente:** So genannte Neuraminidasehemmer wirken gegen Influenza A- und B-Viren. Entsprechende Präparate sind verschreibungspflichtig. Mit der Medikamenten-Einnahme sollte idealerweise innerhalb der ersten 12 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome begonnen werden, längstens jedoch nach 36-48 Stunden.

Zur Krankheitslinderung können auch noch andere Arzneimittel verordnet werden (Präparate zur Fiebersenkung, Schmerzmittel etc.).

**b) Impfung.** (Hinweis: Besonders Risikogruppen ist zusätzlich eine Pneumokokken-Impfung zu empfehlen.)



## Tipps zur Vermeidung einer Ansteckung

- Die Hände regelmäßig mit Seife und heißem Wasser waschen (mind. 30 Sekunden). Bei Fehlen einer Waschgelegenheit können alkoholische Desinfektionsmittel verwendet werden.
- Mund und Nase beim Husten, Schnäuzen oder Niesen immer mit einem Papiertaschentuch bedecken. Dieses anschließend in einem Plastiksack entsorgen.
- Mit ungewaschenen Händen weder Augen, Nase, Mund noch diverse Oberflächen berühren.
- Arbeitsplatten, Türgriffe/-klinken, Wasserhähne und andere Oberflächen regelmäßig mit herkömmlichem Reinigungsmittel und einem Einmaltuch säubern. Das Tuch anschließend im Mülleimer entsorgen.
- Auf Händeschütteln und Begrüßungsküsse sollte besser verzichtet werden.
- Erkrankte Menschen und Massenansammlungen (Kino, Theater, Konzert) lieber meiden.
- Wohn-/Arbeitsräume immer gut durchlüften.
- Ausreichendes Trinken befeuchtet die Schleimhäute und schützt vor Viren.
- Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung sowie regelmäßige Bewegung stärken das Immunsystem.
- Nur vom Arzt verordnete Medikamente aus der Apotheke einnehmen. Kaufen Sie keine Präparate über das Internet, es kann sich um wirkungslose Fälschungen handeln.
- **Schweinefleisch:** Aus nachfolgenden Gründen besteht keine Gefahr, dass sich Menschen durch den Genuss von Schweinefleisch oder daraus hergestellten Produkten mit der Schweinegrippe anstecken:

1. Es gilt ein Verbot für die Verwendung von geschlachteten kranken Tieren zum Verzehr.
2. Sämtliche Schlachttiere werden veterinärmedizinisch untersucht.
3. Bei der Schweinefleischzubereitung bzw. Weiterverarbeitung zu Fleischprodukten (z. B. Wurst) wird das Virus abgetötet (Erhitzung auf über 72 Grad Celsius).
4. Per Gesetz dürfen derzeit weder aus Mexiko noch aus den USA Schweine lebend in die EU eingeführt werden. Der Import von Schweinefleisch aus Mexiko in die EU ist ebenfalls nicht zulässig. Aus den USA darf Schweinefleisch nur mit entsprechendem Bescheinigungsmuster in die EU eingeführt werden.

**HINWEIS:** Generell sollte man bei der Zubereitung von Fleisch immer auf entsprechende Hygienemaßnahmen achten. Wird das Fleisch mindestens zwei Minuten lang auf über 70 Grad Celsius erhitzt, werden eventuell vorhandene Krankheitserreger abgetötet (Influenza A/H1N1-Virus, Salmonellen, Listerien, Toxoplasmen etc.).

## Zusätzliche Tipps für Erkrankte

## Infoblatt

- Den Anweisungen der Ärztin/des Arztes sollte unbedingt Folge geleistet und die verordneten Medikamente vorschriftsmäßig eingenommen werden.
- Regelmäßig Fieber messen.
- Der Kontakt mit anderen Personen, vor allem mit besonders krankheitsanfälligen und empfindlichen Menschen (z. B. Schwangere, Säuglinge, pflegebedürftige Personen, solche mit geschwächter Abwehr, Ältere, chronisch Kranke und Kinder) ist zu vermeiden.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Tee, mildes/stilles Mineral/Wasser), körperliche Schonung und Bettruhe sind zu empfehlen.

### Weitere Tipps für Pflegende

- Bei engem Kontakt mit dem/der Erkrankten (Abstand unter einem Meter) sollten Einmalhandschuhe sowie Hygienemasken aus der Apotheke getragen werden.
- Bevor Sie das Haus/die Wohnung verlassen, die Hände mit heißem Wasser und Seife waschen (mind. 30 Sekunden).
- Erkrankte sollten eigenes Geschirr, Gläser und Besteck verwenden. Diese sind nach Gebrauch umgehend und gründlich zu reinigen (mit Wasser und Spülmittel oder im Geschirrspüler).

### Weiterführende Informationen:

- Infotelefon der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES): 05/0555 555 (Mo-Fr 08:00-17:00 Uhr)
- Auskunft über Impfstellen in Österreich erhalten Sie unter anderem bei allen Gebietskrankenkassen  
<http://www.bmg.gv.at/cms/site/standard.html?channel=CH0981&doc=CMS1256644060777>

### Für Reisende:

- Länderinformation des Außenministeriums (<http://www2.bmaa.gv.at/>)
- Homepage des ECDC - European Centre for Disease Prevention and Control (<http://ecdc.europa.eu/>)