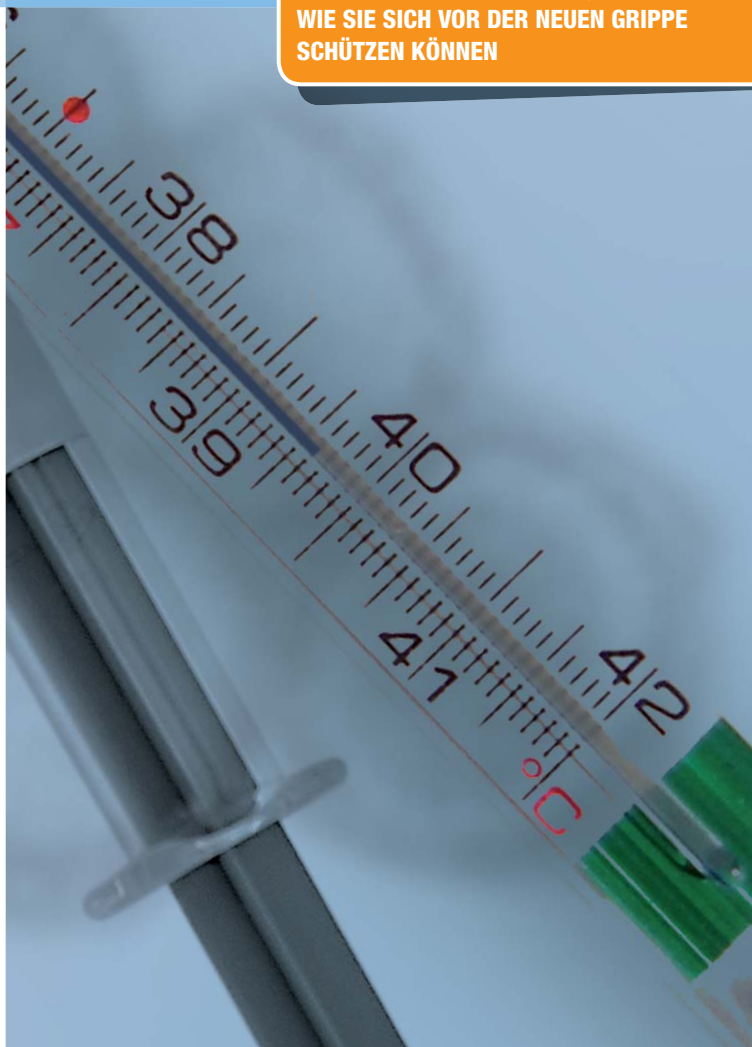


# Die Neue Grippe A/H1N1

**TIPPS UND INFORMATIONEN,  
WIE SIE SICH VOR DER NEUEN GRIPPE  
SCHÜTZEN KÖNNEN**





## → VORWORT

Die Neue Grippe ist eine Pandemie, der wir gemeinsam und entschlossen begegnen müssen. Der öffentliche Gesundheitsdienst ist gut gerüstet. Mit diesem Faltblatt erhalten Sie Informationen zu unseren Impfprogrammen und zu den wichtigsten Verhaltensregeln im Umgang mit der „Neuen Grippe“.

Ihr  
Dr. Richard Theiner  
Landesrat für Gesundheit

### **Herausgeber**

Autonome Provinz Bozen – Südtirol  
Abteilung Gesundheitswesen  
Amt für Hygiene und öffentliche Gesundheit – Oktober 2009

## WAS IST DIE „NEUE GRIPPE“?

In Mexiko wurden im April 2009 Grippeerkrankungen bei Menschen festgestellt, die durch das Grippevirus vom Typ A/H1N1 verursacht waren. Dieses Virus enthält im Unterschied zu anderen Influenzaviren ein zusätzliches Gen, das man in Europa und Asien bei Schweinen nachgewiesen hat. Daher hat sich zunächst die Bezeichnung „Schweinegrippe“ angeboten. Inzwischen wird der Begriff „Neue Grippe“ mit dem Zusatz „A/H1N1“ verwendet.

Bereits am 24. April 2009 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) alle Regierungen in Alarmbereitschaft gesetzt. Es ging um die Gefahr einer Ausbreitung dieser neuen Grippe zu einer weltweiten Pandemie. Danach hat die WHO die einzelnen Alarmstufen zur Abwehr einer Grippepandemie in rascher Folge angehoben. Schon am 11. Juni 2009 wurde die höchste Warnstufe (Phase 6) ausgegeben und die neue Grippe zur Pandemie erklärt. Die Weltgesundheitsorganisation hat damit eine zunehmende und andauernde Übertragung des Virus in zahlreichen Ländern der Welt bestätigt, aber zugleich den „mäßigen“ Charakter dieser Pandemie unterstrichen.

## WIE ZEIGT SICH DIE NEUE GRIPPE BEIM MENSCHEN?

Das Virus A/H1N1 verursacht beim Menschen eine Grippeerkrankung, die der gewöhnlichen Grippe sehr ähnelt. Die Anzeichen sind hohes Fieber, Husten, Muskel- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit. In einigen Fällen wurden Erkältung, Halsschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall festgestellt.

Die Neue Grippe A/H1N1 gilt medizinisch als akute Atemwegs-erkrankung mit heftigem und plötzlichem Krankheitsbeginn, mit Fieber um die 38°C und höher. Begleitet wird das Fieber von Kopfschmerzen, allgemeiner Übelkeit, Schwitzen, Schüttelfrost, Schwächegefühl und von wenigstens einem der Atemwegs-symptome Husten, Halsschmerzen oder verstopfte Nase.



## WIE SCHWER VERLÄUFT DIE NEUE GRIPPE?

Wie jede andere Grippe hat auch die Neue Grippe einen leichteren oder schwereren Verlauf. Bis heute wurde festgestellt, dass die Neue Grippe, auch wenn sie sehr ansteckend ist, bei sonst gesunden Menschen nur eine leichte Erkrankung mit ähnlichen Anzeichen wie die saisonale Grippe verursacht. Die WHO jedenfalls schätzt den Verlauf der Grippepandemie durch das Virus A/H1N1 bisher als „mäßig“ ein, da die meisten Erkrankten ohne Medikamente und ohne Krankenhausaufenthalte wieder gesund wurden.

## WIE WIRD DAS NEUE GRIPPE-VIRUS ÜBERTRAGEN?

Das Grippevirus A/H1N1 wird direkt über Tröpfchen von Mensch zu Mensch beim Husten, Niesen und der Nähe beim Sprechen durch Speichetröpfchen und Atemwegssekrete übertragen, aber auch indirekt über Tröpfchen, die auf Gegenständen und Oberflächen haften. Sehr empfohlen sind daher jene Vorsichtsmaßnahmen, die im Kapitel „Wichtige Hygiene- und Verhaltensweisen“ beschrieben werden.

Verlauf und Verbreitung dieser Grippe zeigen, dass sie sich leichter in Gemeinschaften ausbreitet, vor allem in Schulen bei Kindern und Jugendlichen. Diese stecken sich nämlich leichter mit der Neuen Grippe an als ältere Menschen, die mit einer hohen Wahrscheinlichkeit schon mit dem A/H1N1-Virus in Kontakt gekommen sind und deren Immunsystem daher abwehrbereit ist.

## SCHÜTZT DIE IMPFUNG GEGEN DIE SAISONALE GRIPPE AUCH GEGEN DIE NEUE GRIPPE?

Der Impfstoff gegen die saisonale Grippe schützt zwar nicht vor dem neuen Grippevirus A/H1N1, aber sehr wohl vor anderen Grippeviren, die in unseren Breiten vorkommen. Die Impfung gegen die saisonale Grippe ist wirksam und sicher, auch um deren Komplikationen vorzubeugen.

## → WICHTIGE HYGIENE- UND VERHALTENSWEISEN



### **HANDHYGIENE**

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich mit Wasser und Seife, auch zwischen den Fingern, und vor allem nach dem Husten, Niesen, Nase putzen („schnäuzen“). Vermeiden Sie es, Augen, Nase und Mund mit schmutzigen Händen zu berühren. Krankheitskeime, nicht nur jene der Grippe, verbreiten sich auf diese Weise.



### **HYGIENE BEI HUSTEN UND NIESEN BEACHTEN!**

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und bedecken Sie dabei Mund und Nase. Benutzen Sie dabei möglichst ein Papiertaschentuch, das Sie sofort nach Gebrauch in den Abfalleimer werfen.



### **GRIPPE ZU HAUSE AUSKURIEREN!**

Wenn Sie Fieber oder grippeähnliche Anzeichen wie Husten, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Schüttelfrost, Schwächegefühl, Übelkeit, manchmal auch Erbrechen und/oder Durchfall haben, dann gebietet es die Verantwortung gegenüber sich und anderen, zu Hause zu bleiben und die Krankheit bis zur Erholung auszukurieren. Wenn die Symptome stark auftreten oder sich verschlimmern, ist es ratsam, den Hausarzt einzubeziehen, der dann die Behandlung entscheidet. Gehen Sie nicht unangemeldet in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus, denn dadurch könnten die Keime verbreitet werden.



## FAMILIENANGEHÖRIGE SCHÜTZEN!

Vermeiden Sie bei Grippeerkrankung möglichst Körperkontakte wie Umarmen, Küssen oder Händeschütteln. Halten Sie sich möglichst in getrennten Zimmern auf. Achten Sie auf Sauberkeit in Ihrer Wohnung und reinigen Sie mit handelsüblichen Putzmitteln besonders Oberflächen und Gegenstände, die mit Händen in Berührung kommen. Nehmen Sie nicht Speisen und Getränke zu sich, die bereits von anderen gekostet wurden oder die aus beschädigten Packungen stammen. Essen Sie nicht mit Besteck, das bereits von anderen benutzt wurde.



## RÄUME AUSGIEBIG LÜFTEN

Lüften Sie die Räume regelmäßig mehrmals am Tag. Die Zahl der Viren in der Luft wird damit verringert, frisch-feuchte Luft verhindert das Austrocknen von Mund- und Nasenschleimhäuten.

**Wenn Sie und andere diese grundlegenden Regeln einhalten, vermeiden Sie mögliche Komplikationen der Krankheit bei sich; Sie verhindern, dass andere Menschen angesteckt werden, insbesondere jene, für die eine Grippe schwere Folgen haben kann und Sie tragen letztlich dazu bei, dass sich die Neue Grippe nicht weiter ausbreitet.**

## → IMPFTERMINE

In dieser Wintersaison werden wegen der Neuen Grippe zwei verschiedene Impfungen angeboten:

### **DIE „SAISONALE GRIPPEIMPFUNG“**

ist die Impfung gegen die Grippe, die jedes Jahr den chronisch Kranken und Personen ab 65 Jahren angeboten wird. Diese Impfung erfolgt im Oktober 2009.

### **DIE „PANDEMISCHE GRIPPEIMPFUNG“**

Diese Impfung gegen das Grippevirus A/H1N1 wird von eigenen Teams des Sanitätsbetriebes südtirolweit durchgeführt. Termine und Orte der Verabreichung werden rechtzeitig über die Medien bekannt gegeben. Die Impfung erfolgt in zwei Phasen.

#### **Phase 1:**

Impfung der Beschäftigten im Gesundheitswesen, des Personals der so genannten „essentiellen“ Dienste sowie Impfung der Risikogruppen (chronisch Kranke unter 65 Jahren).

**Beginn: im November 2009**

#### **Phase 2:**

Impfung von Personen im Alter von 6 Monaten bis 27 Jahren.

**Beginn: im Jänner 2010**

**Ihr Vertrauensarzt kann Ihnen in allen Fragen zur Neuen Grippe fachkundig weiterhelfen.** Wenden Sie sich bitte an Ihren Vertrauensarzt. Er ist Ihr erster Ansprechpartner, informiert Sie über die Impfungen und entscheidet über die weitere Behandlung.