



Merkblatt Influenza

Stand: Januar 2018

Was ist eine Influenza?

Die Influenza - oder "echte" Virusgrippe - ist eine akute Erkrankung der oberen und unteren Atemwege, die durch eine Infektion mit Influenzaviren ausgelöst wird. Dabei können Nasenschleimhaut, Rachen, Bronchien und auch die Lungen betroffen sein. Bei schwerem Krankheitsverlauf kann die Beteiligung anderer Organe oder eine bakterielle Zweitinfektion zu Komplikationen führen, die für bestimmte Alters- und Risikogruppen eine besondere Gefahr darstellen. Die wichtigste Vorbeugemaßnahme ist die Grippeimpfung. Bestimmte gegen Influenzaviren wirksame Medikamente können bei rechtzeitiger Einnahme eine Influenzaerkrankung verhindern oder abschwächen.

Die Erkrankung ist auf der ganzen Welt verbreitet und tritt in gemäßigttem Klima in der kalten Jahreszeit, d.h. im Winterhalbjahr auf. In Deutschland dauert die Grippesaison normalerweise von etwa November bis April mit deutlicher Zunahme der Erkrankungen in den ersten Monaten des Jahres.

Wie werden Influenzaviren übertragen?

Influenzaviren werden durch so genannte Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen, das heißt durch feinste Tröpfchen in der Atemluft und durch Aerosole beim Niesen, Sprechen und Husten. Darüber hinaus ist eine Übertragung auch durch direkten Kontakt der Hände zu Oberflächen, die mit virushaltigen Sekreten kontaminiert sind, und anschließendem Hand-Mund-/Hand-Nasen-Kontakt möglich (z.B. durch Händeschütteln).

Wie äußert sich die Erkrankung?

Es kommt zu plötzlichem hohem Fieber mit Schüttelfrost, starkem Krankheitsgefühl, Abgeschlagenheit, Kopf- Hals- Rücken- und Gliederschmerzen und trockenem, teilweise schmerzhaften Husten. Nasenbluten und Magen-Darm-Beschwerden können hinzutreten. Weitere Symptome können allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche, Rhinorrhö, selten auch Übelkeit/Erbrechen und Durchfall sein. Der Verlauf kann durch Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung und Gehirnentzündungen und durch relativ häufige zusätzliche bakterielle Infektionen (Lungenentzündung, Mittelohrentzündung) kompliziert sein. Komplikationen der Erkrankung sind zwar in jedem Lebensalter möglich, sie treten jedoch vorrangig bei Personen mit Grundkrankheiten (z.B. chronische Herz-Lungen- Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen z.B. Diabetes mellitus, Immunschwäche) und bei älteren Personen auf. Auch Schwangere und Kinder mit Vorerkrankungen scheinen besonders gefährdet zu sein.

Wie lange ist ein Erkrankter ansteckungsfähig?

Die Zeit zwischen Infektion und Auftreten der Krankheitszeichen (Inkubationszeit) beträgt in der Regel 1 bis 2 Tage. Die Ansteckungsfähigkeit beträgt im Mittel etwa 4 bis 5 Tage ab Auftreten der ersten Symptome. Die Krankheitsdauer liegt meist bei 5 bis 7 Tagen gelegentlich auch länger.

Wie kann ich mich und andere vor Ansteckung schützen?

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.

Auf Grund der sich ständig verändernden Influenzaviren werden diese Impfstoffe jährlich an die voraussichtlich vorherrschenden Influenzaviren angepasst.

Die Ständige Impfkommission STIKO empfiehlt die Impfung vor allem für:

- Personen über 60 Jahren
- Personen jeden Alters mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens, u.a. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Grundkrankheiten, wie z.B. Multiple Sklerose mit durch Infektionen getriggerten Schüben, angeborene oder erworbene Immundefizienz oder HIV-Infektion
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- alle gesunden Schwangeren ab dem 2. Trimenon (ab der 13. Schwangerschaftswoche), auch stillende Mütter, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens und Schwangere mit einer chronischen Grundkrankheit ab dem 1. Trimenon
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.

Im Haushalt sollte darauf geachtet werden, dass regelmäßiges Stoßlüften erfolgt und soweit möglich, eine räumliche Trennung des Erkrankten von anderen Familienangehörigen erfolgt, insbesondere während des Essens und nachts. Eine intensivierete Händehygiene kann möglicherweise das Infektionsrisiko reduzieren. Ungeimpfte und individuell besonders gefährdete Personen (z.B. Säuglinge, alte Menschen, Patienten mit geschwächter Infektabwehr, chronisch Kranke) sollten von erkrankten Personen ferngehalten werden.

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.

Besuch von Kindergärten, Schulen und sonstigen Gemeinschaftseinrichtungen

Dem Gesundheitsamt wird gemäß § 7 Abs. 1 Nr. 24 IfSG nur der direkte Nachweis von Influenzaviren namentlich gemeldet. Dazu gehören auch in ärztlichen Praxen durchgeführte Schnelltests. Darüber hinaus stellt das Gesundheitsamt gemäß § 25 Abs. 1 IfSG ggf. eigene Ermittlungen an.

Erkrankte Kinder und krankheitsverdächtige Kinder dürfen Gemeinschaftseinrichtungen nicht mehr besuchen bis sie symptomfrei sind, was in der Regel nach ca. 5-7 Tagen der Fall ist. Ein ärztliches Attest ist nicht notwendig. Darüber hinaus sollen die Einrichtungsleiter über die Erkrankung sowie positive Befunde unterrichtet werden.

Sollten Sie weitere Fragen haben,
wenden Sie sich bitte an:

Gesundheitsamt Deggendorf
Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf
Tel.: 0991 3100 150 FAX: 0991 3100 160