

## Die Grippe

### Was ist eine Influenza?

- Influenza – allgemein als Grippe bekannt – ist eine schwere Atemwegsinfektion. Die Erreger sind hoch ansteckende Influenza-Viren.
- Jedes Jahr im Winter lösen sie erneut lokale Grippe-Ausbrüche aus und infizieren dabei einen Großteil der Bevölkerung. In der Regel dauert eine Grippe-Welle 6 bis 8 Wochen und verschwindet meist genauso schnell, wie sie gekommen ist.

### Was ist der Unterschied zwischen einem grippalen Infekt und einer Influenza?

- Grippale Infekte werden nicht durch Influenza-Viren, sondern durch andere Viren hervorgerufen. Häufig wird der "grippale Infekt" fälschlicherweise ebenfalls als "Grippe" bezeichnet.
- Außer den lästigen Symptomen einer Erkältung, wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit, haben "grippale Infekte" aber nichts mit der Influenza gemeinsam.
- Im Gegensatz zu den meist harmloseren Erkältungs-Erregern, können Influenza-Viren schwere Erkrankungen mit gefährlichen Komplikationen auslösen.

### Influenza oder grippaler Infekt?

- Die Symptome der Influenza treten meist schlagartig auf: hohes Fieber, Gliederschmerzen, extreme Mattigkeit. In kurzer Zeit kommen u. a. Halsschmerzen und trockener Husten hinzu.
- Ein schweres allgemeines Krankheitsgefühl befällt den Körper. Man hat das Gefühl, es sei einem noch nie so schlecht gegangen. Bei Kindern bis zu 5 Jahren kann eine Influenza uncharakteristische Krankheitszeichen hervorrufen, die deshalb leicht fehlgedeutet werden: plötzliche Übelkeit, Durchfall und Hautausschlag.
- Ein **grippaler Infekt** beginnt langsam und verläuft nicht so schwer. Im Vergleich zur Influenza ist er meist eine recht harmlose Angelegenheit.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.roche.de/pharma/indikation/grippe>

### Beratungsservice

- Diabetes
- Ernährung
- Homöopathie
- Reisedmedizin
- Häusliche Pflege
- Hautpflege
- Kosmetik
- Prävention

### Verleihservice

- Medela® Milchpumpen (Intervall)
- Digitale Babywaagen
- Pari® Inhalatoren
- Blutdruckmessgeräte

### Check-up Service

- Blutdruck
- Blutzucker
- HbA<sub>1c</sub>-Wert
- Blutfettwerte
- Harnsäure
- Leberwerte
- Freie Radikale
- Herzcheck (ECP)

### PLUS Service

- Informative Homepage
- 24h Online-Shop
- Aktueller Newsletter
- Lieferung per Botendienst
- Eigene Parkplätze im Hof
- Lange Öffnungszeiten
- Gebührenfreie Rufnummer
- Arzneimittel mit Preisvorteil
- Top-Angebote

[www.rats-apotheke-michelstadt.de](http://www.rats-apotheke-michelstadt.de)

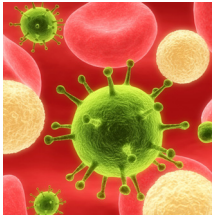
## Ratgeber



## Hinweise bei einer Influenza-Pandemie

## Übertragungswege

Derzeit kann das Auftreten einer Influenza (= spezielle, aggressive Grippe), die durch ein neues Grippevirus verursacht wird, auch in Deutschland nicht ausgeschlossen werden. Dies erfordert besondere Schutzmaßnahmen.



Dieses Merkblatt gibt Ihnen Informationen zur Influenzaerkrankung, zu Verhaltensregeln und zu Maßnahmen, durch die Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können.

Die Übertragung der Influenzaviren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch über verunreinigte Oberflächen, z. B. Türgriffe, Arbeitsflächen, Treppengeländer, Spielzeug, Telefonhörer oder über die Hände möglich.

Das Ansteckungsrisiko ist besonders hoch, wenn Menschen in größerer Zahl auf engem Raum versammelt sind, z. B. bei Veranstaltungen (Sport, Theater, Konzerte), im Kino, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Kaufhäusern.

Infektion und Ansteckungsfähigkeit können bereits 24 Stunden vor dem Auftreten der ersten Symptome vorliegen. Erwachsene können in der Regel bis fünf Tage, Kinder bis über 7 Tage nach dem Beginn erster Symptome ansteckend sein. Die Erkrankung kann bei komplikationslosem Verlauf etwa eine Woche andauern.

### Symptome dieser Erkrankung sind vor allem:

- plötzlicher, schlagartiger Krankheitsbeginn und
- hohes Fieber (> 38,5 Grad C),
- Schüttelfrost,
- trockener Husten, Atemnot,
- Muskel-, Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen,
- Schwindelgefühl,
- gelegentlich Durchfall und/oder Erbrechen.



## Vermeidung einer Ansteckung

Durch einfache Hygienemaßnahmen können Sie das Risiko vermindern, sich oder andere anzustecken:

- Vermeiden Sie Menschenansammlungen und den engen Kontakt zu anderen Menschen.
- Halten Sie mindestens zwei Meter Abstand zu anderen – so schützen Sie sich und andere.
- Vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen.
- Husten Sie nicht in die Hand, sondern in ein Einmaltaschentuch, ggf. in Ihren Ärmel.
- Halten Sie beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen und wenden Sie sich von Ihrem Gegenüber ab.
- Benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst sofort nach einmaliger Benutzung in dicht schließenden Müllbehältern.
- Vermeiden Sie Händekontakt!
- Vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase oder Mund.
- Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände (z. B. nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen, vor dem Essen). Verreiben Sie dazu die Seife 20 bis 30 Sekunden zwischen den Fingern!
- Lüften Sie Räume mehrmals täglich mindestens 10 Minuten.



### Krank - was tun?

Wenn Sie erkrankt sind bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Arzt unbedingt zunächst telefonisch.

Informieren Sie sich über möglicherweise gesonderte Sprechstundenzeiten für Influenza-Erkrankte.

Und vergessen Sie nicht, ggf. Ihren Arbeitgeber zu informieren!



## Verhaltensregeln im Erkrankungsfall

Im Erkrankungsfall wird Ihr Arzt eventuell einen Krankenhausaufenthalt empfehlen – zur Behandlung und um zu verhindern, dass weitere Personen infiziert werden.

Sollte dies nicht möglich sein, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise:

- Reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen soweit wie möglich. Halten Sie Abstand und verzichten Sie auf körperliche Nähe wie Umarmungen, Küsse usw.
- Schlafen Sie in einem separaten Raum.
- Tragen Sie bei Kontakten mit anderen Menschen (Haushalts- oder Familienangehörige, Arztbesuch) einen Mund-Nasenschutz.
- Vermeiden Sie soweit möglich jeglichen Kontakt zu Säuglingen, Kindern, älteren Menschen oder Personen mit schweren chronischen Erkrankungen.
- Halten Sie Bettruhe ein, trinken Sie viel Flüssigkeit und vermeiden Sie körperliche Tätigkeit.

### Verhaltensregeln für pflegende Angehörige

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen einer Mund-Nasenschutzmaske.
- Waschen Sie sich nach Kontakt mit erkrankten Personen gründlich die Hände!
- Entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher in dicht schließenden Müllbehältern (Entsorgung in verschlossenen Plastiksäcken).
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer usw.
- Achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr und Handtücher für den/die Erkrankten.
- Lüften Sie die Wohnung mehrmals täglich für ca. 10 Minuten.

