



Informationen und Verhaltensanweisungen im Umgang mit Grippekranken.

Regio 144 AG – Rettung Zürichsee Oberland Linth
Spitalstrasse 29 – 8630 Rüti ZH
www.regio144.ch

Das Wichtigste in Kürze



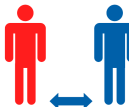
Waschen Sie regelmässig die Hände.

Verwenden Sie Einweg-Papiertücher oder persönliche Handtücher.



Bleiben Sie bei Grippesymptomen zu Hause.

Mindestens so lange, bis Sie ohne fiebersenkende Medikamente einen Tag lang fieberfrei sind.



> 1 Meter

Halten Sie Abstand zu anderen Personen.

Die erkrankte Person wird idealerweise in einem eigenen Zimmer untergebracht.



Die kranke Person trägt eine Gesichtsmaske...

... wenn sie gemeinsam genutzte Zimmer betritt oder das Haus verlassen muss.



Informieren Sie Arbeitgeber bzw. Schule.

Auch Mitbewohner von erkrankten Personen sollen ihre Arbeitgeber und Schulen informieren.

Als Hauptsymptome für die Neue Grippe H1N1 gelten: Fieber über 38 Grad und Husten

Die erkrankte Person, welche zu Hause bleibt...

- Bespricht mit dem Hausarzt, ob eine spezielle Therapie nötig ist. Dies insbesondere dann, falls man einer der folgenden Risikogruppen angehört.
 - Chronische Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD, Zystische Fibrose)
 - Herzerkrankungen
 - Diabetes
 - Schwangere Frauen
 - Kleinkinder
 - über 65-Jährige
 - Patienten mit eingeschränkter Immunabwehr
 - Nierenerkrankungen
- Bespricht mit dem Hausarzt, ob eine Therapie mit Tamiflu® nötig ist.
- Hält sich von anderen Mitbewohnern möglichst fern.
- Bleibt zu Hause, bis sie für mindestens 24 Stunden ohne fiebersenkende Medikamente fieberfrei ist.
- Ruht sich aus und trinkt genügend Flüssigkeit.
- Bedeckt beim Husten und Niesen mit einem Einwegtaschentuch Mund und Nase. Dieses wird unmittelbar nach Gebrauch entsorgt.
- Wäscht sich regelmässig für mindestens 20 Sekunden die Hände mit Wasser und Seife. Insbesondere nach dem Gebrauch eines Taschentuches beim Husten und Niesen. Kinder müssen speziell daran erinnert werden.
- Trägt eine Gesichtsmaske, wenn sie im Haushalt gemeinsam genutzte Räume betritt oder wenn sie das Haus verlassen muss (z.B. bei nötigem Arztbesuch).
- Achtet auf Warnzeichen welche eine rasche medizinische Betreuung nötig machen. Dies sind unter anderem
 - Atemnot oder Brustschmerzen.
 - Bläulich verfärbte Lippen.
 - Häufiges Erbrechen, Unmöglichkeit Flüssigkeiten zu behalten.
 - Zeichen des Flüssigkeitsmangels: Schwindel beim Stehen, fehlende oder stark verminderte Urinproduktion, verminderter Tränenfluss beim weinenden Kind, Krampfanfälle.

Medikamente zur Linderung der Symptome

- **Allgemeine Grippemittel**
 - Wenden Sie sich bei Unklarheiten an Ihren Arzt oder Apotheker.
 - Verwenden Sie nur die Grippemittel, welche Sie auch bisher verwendet haben und mit denen Sie gute Erfahrungen gemacht haben.
 - Befolgen Sie die den jeweiligen Medikamenten beiliegenden Informationen.
 - Kindern und Jugendlichen bis 12 Jahren darf kein Aspirin (Acetylsalicylsäure) gegeben werden.
 - Bei Kindern unter 4 Jahren darf die Therapie auch mit rezeptfreien Medikamenten nicht ohne Rücksprache mit dem Haus- oder Kinderarzt begonnen werden.
- **Tamiflu®**
 - Fragen Sie Ihren Arzt und informieren Sie sich am Schluss dieser Broschüre.
- **Antibiotika**
 - Fragen Sie Ihren Arzt und informieren Sie sich am Schluss dieser Broschüre.
- **Impfung**
 - Fragen Sie Ihren Arzt und informieren Sie sich am Schluss dieser Broschüre.

Massnahmen zur Verhinderung der Grippeausbreitung innerhalb des Haushaltes

- Die erkrankte Person hat möglichst wenig Kontakt zu den Mitbewohnern.
- Die erkrankte Person wird von Erwachsenen und nicht von Kindern betreut.
- Die erkrankte Person bedeckt Mund und Nase beim Husten und Niesen und wäscht sich regelmässig die Hände.
- Alle Hausbewohner waschen sich regelmässig die Hände. Eine regelmässige Händedesinfektion wird im Moment nicht empfohlen.
- Zum Händetrocknen möglichst Einweg-Papierhandtücher verwenden. Ansonsten jedem Mitbewohner ein separates Handtuch (z.B. eigene Farbe) zuordnen.
- Es müssen unbedingt die Arbeitgeber und Schulen aller Mitbewohner darüber informiert werden, dass eine Person im selben Haushalt an der Grippe erkrankt ist.

Platzierung der erkrankten Person im Haushalt

- Erkrankte Person in einem separaten Zimmer unterbringen. Ideal ist ein Schlafzimmer mit separatem Badezimmer. Türe zu diesem Zimmer geschlossen halten.
- Die erkrankte Person bleibt isoliert, bis sie für 24 Stunden ohne fiebersenkende Medikamente fieberfrei ist.
- Beim Betreten gemeinsam genutzter Räume im Haushalt trägt die erkrankte Person eine Gesichtsmaske.
- Möglichst kein Verlassen des Hauses! Falls dies unbedingt nötig ist (z.B. für einen Arztbesuch), trägt die erkrankte Person eine Gesichtsmaske.
- Falls möglich benutzt die erkrankte Person ein separates Badezimmer. Dieses sollte täglich einmal gereinigt werden.
- Gemeinsam benutzte Räume (Badezimmer, WC, Küche) gut und regelmässig lüften und wenn möglich täglich einmal reinigen.

Wenn sie für die Betreuung des Erkrankten verantwortlich sind

- Vermeiden Sie engen Gesichtskontakt.
- Beim Tragen erkrankter Kinder, platzieren Sie das Kinn des Kindes auf der Schulter so, dass Ihnen nicht direkt ins Gesicht gehustet werden kann.
- Waschen Sie sich die Hände nach direktem Körperkontakt mit der erkrankten Person oder nach Kontakt mit Gegenständen (Nastücher, Bettwäsche) der erkrankten Person.
- Wenn Sie einer Risikogruppe für Grippekomplikationen angehören, reduzieren Sie den Patientenkontakt auf ein Minimum. Tragen Sie beim Patientenkontakt eine Gesichtsmaske und halten Sie einen Abstand von mindestens 1 Meter zur erkrankten Person ein.
- Achten Sie sich bei Ihnen und den Mitbewohnern regelmässig auf Grippesymptome und setzen Sie sich gegebenenfalls mit ihrem Hausarzt in Verbindung.

Gesichtsmaske, ärztlich verordnete Inhalationstherapie

- Vermeiden Sie wenn immer möglich engeren Kontakt (unter 1 Meter) zur erkrankten Person.
- Falls der Kontakt unvermeidbar ist, halten Sie ihn so kurz wie möglich und tragen Sie eine Gesichtsmaske.
- Die Gesichtsmaske muss gut ans Gesicht angepasst werden.
- Falls Sie einer erkrankten Person bei der Anwendung einer Inhalationstherapie behilflich sind, tragen Sie unbedingt eine Gesichtsmaske.
- Eine solche Inhalationstherapie hat in einem geschlossenen Raum (keine Verbindung zu gemeinsam benutzten Räumen wie Küche, Badezimmer, usw.) und bei möglichst guter Durchlüftung zu erfolgen.

- Gebrauchte Gesichtsmasken werden unmittelbar im Abfallkübel entsorgt.
- Kein wiederholter Gebrauch derselben Gesichtsmaske.
- Waschen Sie sich nach Entsorgung der Gesichtsmaske die Hände.

Reinigung, Wäsche, Abfall:

- Es sind keine speziellen Reinigungs- oder Desinfektionsmittel notwendig. Ihre bisherigen, bekannten Reinigungsmittel erfüllen nach heutigem Kenntnisstand die hygienischen Anforderungen.
- Nastücher und andere Einwegutensilien der erkrankten Person werden unmittelbar nach Gebrauch im Abfall entsorgt. Nach Kontakt mit solchen Utensilien waschen Sie sich die Hände gründlich.
- Oberflächen durch regelmässige Reinigung sauber halten (z.B. Nachttisch, Kinderspielzeug, Ablageflächen, Lichtschalter, Türgriffe, Lavabo, Wasserhahn, etc.).
- Bettwäsche und Essgeschirr erkrankter Personen müssen nicht separat gereinigt werden. Unbedingt zu vermeiden ist jedoch ein gemeinsames Benutzen vor der Reinigung.
- Bei allen Reinigungsarbeiten empfehlen wir das Tragen einer Gesichtsmaske und danach das gründliche Waschen der Hände.

Einige Fragen und Antworten zur Neuen Grippe H1N1

Wie schlimm ist die Grippe?

Das Virus trägt Gen-Segmente aus verschiedenen Viren (Schwein, Geflügel und Mensch). So entstand ein neuartiges Virus, das auf eine nicht-immune Bevölkerung trifft. Deshalb könnte das Virus bis zu fünfmal mehr Kranke als eine saisonale Grippe verursachen.

Die bisherigen Erkrankten hatten milde bis mittelschwere Symptome. Häufig werden die Patienten ohne Behandlung wieder gesund. Ein erhöhtes Komplikationsrisiko scheint bei Personen mit chronischen Krankheiten, Schwangeren, Kleinkindern und alten Menschen zu bestehen. Übertragen wird sie über Tröpfcheninfektion (beim Sprechen, Husten, Niesen) und durch Berührung verunreinigter Oberflächen.

Kann ich sie von einer anderen Grippe unterscheiden?

Sie kann nur bedingt von einer saisonalen Grippe unterschieden werden. Die Hauptsymptome sind Fieber über 38 Grad und Husten.

Sind gewisse Personen gefährdeter?

Ein erhöhtes Komplikationsrisiko scheint bei Personen mit chronischen Krankheiten, Schwangeren, Kleinkindern und Betagten zu bestehen.

Generell erkranken Personen von 0 - 24 Jahre viel häufiger als Ältere. Häufig hospitalisiert werden Personen im Alter von 0 – 49 Jahre. Die Sterberate ist jedoch deutlich erhöht bei Personen im Alter über 50 Jahre.

Muss ich mich als Schwangere besonders schützen?

Da Schwangere ein erhöhtes Komplikationsrisiko tragen, sollten sie sich wie empfohlen schützen. Falls trotzdem Grippe-symptome auftreten, sollte rasch eine ärztliche Behandlung in Anspruch genommen werden. Dies jedoch nicht ohne entsprechende telefonische Voranmeldung beim Arzt.

Wie und wo bekomme ich Tamiflu®?

Tamiflu® ist rezeptpflichtig und darum nur über den Arzt erhältlich. Internetangebote sind gefährlich, da der Inhalt der Tabletten oft nicht zweifelsfrei bekannt ist oder vom Originalstoff abweichen kann.

Wie wirkt Tamiflu®?

Tamiflu® bewirkt eine Verringerung der Virusverbreitung im Körper. Infolgedessen entwickelt sich die Grippe nicht zum akuten Stadium weiter. Die meisten erkrankten Personen werden aber kein Tamiflu® benötigen. Bei Patienten mit hohem Risiko für Komplikationen oder bei sehr schwerem Krankheitsverlauf kann der Einsatz von Tamiflu® gerechtfertigt sein.

Brauche ich Antibiotika?

Die Grippeerkrankung kann vereinzelt zu bakteriellen Infektionen führen, so dass der Einsatz von Antibiotika in Absprache mit dem Arzt nötig sein wird. Bei sehr langem Krankheitsverlauf oder erneuter Verschlechterung des Gesundheitszustandes muss an eine bakterielle Infektion gedacht werden. Kontaktieren Sie in einem solchen Fall Ihren Arzt.

Brauche ich eine Impfung?

Im Moment ist noch keine Impfung erhältlich. Wann der Impfstoff erhältlich sein wird und wer zuerst geimpft wird, wird die Eidgenössische Kommission für Impffragen in einer Empfehlung bekannt geben. Grundsätzlich wäre die Impfung einer der wirkungsvollsten Wege, Personen während einer Grippe-Pandemie zu schützen. Bei gesunden Personen, die nicht zur Risikogruppe gehören, kann die Grippe auch ohne Impfung problemlos und ohne weitere Folgen verlaufen.

Kann ich mich nach durchlaufener Grippe nochmals anstecken?

Nach heutiger Erkenntnis ist es nicht möglich sich nochmals mit derselben Grippe anzustecken. Bei einer allfälligen Veränderung des Virus muss die Situation neu beurteilt werden.

Muss ich allfällige Kontaktpersonen (nach-)informieren?

Bei Grippeerkrankungen sind die betroffenen Personen schon einen Tag bevor die Symptome auftreten ansteckend. Ein Erkrankter kann das Virus nach Ausbruch der Krankheit noch mehrere Tage weitergeben. Informieren sie entsprechend allfällige Kontaktpersonen.

Können im gleichen Haushalt lebende, gesunde Kinder und Ehepartner zur Schule bzw. Arbeit gehen?

Gesunde Personen können wie gewohnt ihren Aktivitäten nachgehen. Sie müssen aber unbedingt die Schule bzw. den Arbeitgeber informieren, dass eine im selben Haushalt lebende Person erkrankt ist. Bereits erkrankte Personen bleiben der Schule und Arbeit fern.

Wie kann ich meine Angehörigen schützen?

Befolgen sie die vorgängig erwähnten Schutzmassnahmen (Hände waschen, Gesichtsmaske, 1 Meter Kontaktdistanz).

Im Haushalt sollen die gewohnten Reinigungsmittel weiterhin verwendet werden. Oberflächen, die von den Familienmitgliedern häufig berührt werden sollten häufiger gereinigt werden (Lichtschalter, Türfallen, Wasserhahn, Telefon, Tastatur, usw.) Die Grippeviren können auf Oberflächen 2 bis 8 Stunden überleben. Eine spezielle Desinfektion ist nach aktuellem Kenntnisstand nicht nötig. Geschirr und Wäsche wie gewohnt reinigen. Abfälle der Erkrankten (Gesichtsmasken, Taschentücher, Windeln, usw.) können ansteckend sein und müssen sofort in einen Abfallsack geworfen werden. Dieser kann dann normal entsorgt werden.

Wo sind Gesichtsmasken erhältlich?

Gesichtsmasken, auch Hygienemasken genannt (chirurgische Masken Typ II oder IIR), können in Supermärkten, Einkaufshäusern, Apotheken oder Drogerien gekauft werden. Beim Aufsetzen der Gesichtsmasken muss auf einen guten Sitz (Nase anpassen, Maske bis unters Kinn) geachtet werden. Die Maske muss nach spätestens 2 Stunden oder sofort bei Defekt oder Nässe entsorgt werden.

In welches Spital würde ich gebracht werden und könnte man mich besuchen?

Sie werden bei Notwendigkeit in das für Sie zuständige Regionalspital gebracht. Die Besuchsregelung untersteht dem jeweiligen Spital.

Wo bekomme ich weitere Informationen?

Weitere Informationen zur Neuen Grippe H1N1 finden Sie im Internet auf der Website des Bundesamts für Gesundheit unter www.bag.admin.ch/influenza sowie unter www.pandemia.ch und www.infekt.ch

Dr. Heiner Vontobel
Ärztlicher Leiter REGIO 144 AG
Mitglied der Geschäftsleitung

Stand: 20. August 2009

Diese Informationsschrift kann auch in aktualisierter Form auf unserer Internetseite www.regio144.ch heruntergeladen werden.