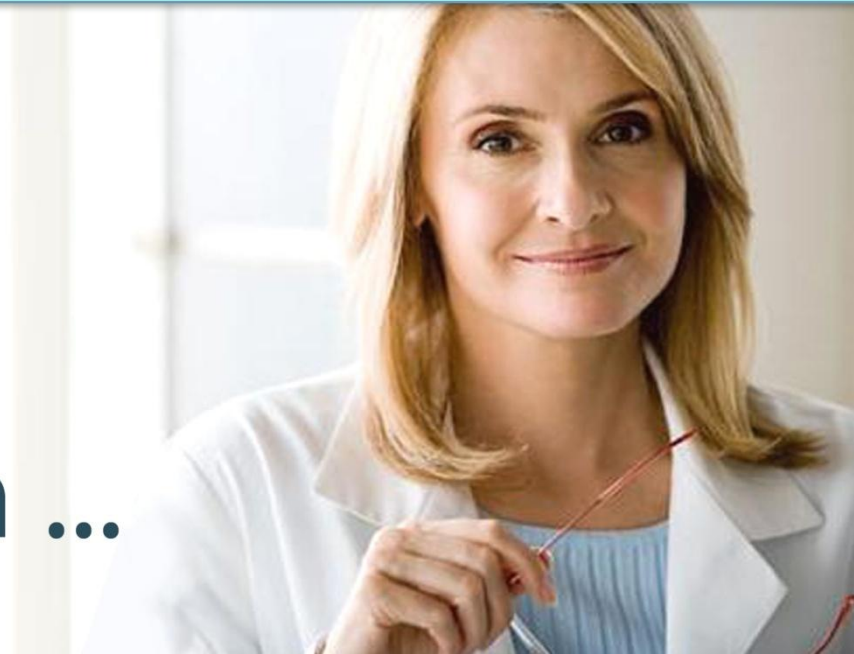


Herzlich willkommen ...





Einleitung

Die Influenza gibt es jeden Winter aufs Neue. Doch wie viele Menschen daran erkranken, ist von Jahr zu Jahr sehr verschieden. Im Extremfall kann sich aus der jährlichen, epidemischen Grippewelle eine weltumspannende Epidemie, eine so genannte Pandemie, entwickeln.

Eine derartige Grippepandemie fordert deutlich mehr Opfer als eine normale Grippewelle. Und ihr Auftreten ist nicht an die kalte Jahreszeit gebunden.

Es kann nicht vorhergesagt werden, welcher Influenzavirustyp eine zukünftige Pandemie hervorrufen wird. Es kann auch nicht vorhergesagt werden, wann dieser Fall eintreten wird. Es ist aber sicher, dass dieser Fall eintreten wird.

Die momentan sich ausbreitende Neue Grippe (Influenza-Virustyp A/H1N1) trägt nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Potential zu einer weltweiten Pandemie in sich.

Neue Influenza Schweinegrippe

Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass die weltweite Ausbreitung des neuen Influenzavirus H1N1/09 ("Schweinegrippe") nicht zu stoppen ist. Auch in Deutschland die Fallzahl weiter gestiegen. Ob es sich hierbei um einen anhaltenden Trend handelt, kann aktuell noch nicht festgestellt werden. Angesichts der aus betroffenen Staaten eingeschleppten Infektionen und den auch in Deutschland („autochthon“) erworbenen Infektionen steigt die Bedeutung der persönlichen Hygienemaßnahmen, insbesondere bei Kontakt zu Reiserückkehrern und bei vielen Kontakten zu anderen, etwa in Schulen. Daher wird insbesondere häufiges Händewaschen empfohlen und das Husten in den Ärmel statt in die Hand.



2 Meter

Ansteckung

Grundsätzlich kann sich jeder mit einem Grippevirus anstecken. Beim größten Teil der Infizierten sorgt ein leistungsstarkes Immunsystem für eine erfolgreiche Abwehr bzw. komplikationsfreie Überwindung der Erkrankung. Doch für ältere Menschen, Kleinkinder und Menschen mit geschwächtem Immunsystem bedeutet die Grippe eine Gefahr. Jährlich gibt es in Deutschland im Rahmen der saisonalen Grippe mehrere Tausend Todesfälle.

Bei einer Pandemie ist nicht vorhersehbar, welche Bevölkerungsgruppen einem besonderen Risiko unterliegen, da man vorab weder das verursachende Virus noch dessen Eigenschaften kennt. Es muss aber mit einer deutlich höheren Zahl an Erkrankungs- und Todesfällen gerechnet werden.

Die Ansteckung mit dem Grippevirus von Mensch zu Mensch ist hauptsächlich auf zwei Wegen möglich:

- über virushaltige Tröpfchen, wie sie beim Husten oder Niesen entstehen oder
- über die Hände vor allem beim Händeschütteln oder über kontaminierte Gegenstände

Der kritische Bereich ist der Umkreis von etwa zwei Metern um den Grippekranken. Hier schweben die Tröpfchen noch in der Luft. Durch Einatmen der Tröpfchen und auch durch Kontakt mit den Schleimhäuten in Mund, Nase und Augen kann es zu einer Infektion kommen.

Man kann sich aber auch über Gegenstände infizieren, an denen ein Virus haftet (Türklinken usw.). In der Umwelt können Viren bis zu 2 Tage ihre Ansteckungsfähigkeit behalten. Befinden sich Viren nach dem Anfassen erst einmal auf unseren Händen, finden sie sehr leicht über Nahrungsmittel, Hand – Mund – oder Hand – Augen – Kontakt den Weg ins unseren Körper.

Sieben Hygienetipps für Ihre Gesundheitsvorsorge



Verteidigen Sie Ihre Gesundheit gegen Erkältung, Grippe und Magen-Darm-Infektionen. Die folgenden Hygienetipps helfen, die alltägliche Ansteckungsgefahr für Sie und andere zu senken.

Hände waschen und vom Gesicht fernhalten



Die Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung – und deshalb auch mit Viren. Da die Erreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können, ist es wichtig, der Hygiene der Hände besondere Beachtung zu schenken.

Waschen Sie ihre Hände regelmäßig, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn Sie nach Hause kommen – und zwar so:

→ Die Hände unter fließendes Wasser halten, anschließend Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen – in öffentlichen Einrichtungen wenn vorhanden mit einem Papiertuch. Versuchen Sie darüber hinaus, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten

Hygienisch Husten



Beim Husten ist „Hand vor den Mund“ zwar gut gemeint, aber ungesund. Zumindest für Ihre Mitmenschen. Schließlich katapultieren Sie dabei eine große Anzahl von Viren aus Ihrem Körper, die dann an Ihren Händen kleben bleiben. Berühren Sie nun Gegenstände oder Mitmenschen, dann verbreiten Sie die Viren weiter.

→ Husten Sie also lieber nicht in die Hand, sondern in Ihren Ärmel. Dann bleiben Ihre Hände sauber. Halten Sie außerdem beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich dabei von Ihrem Gegenüber ab.

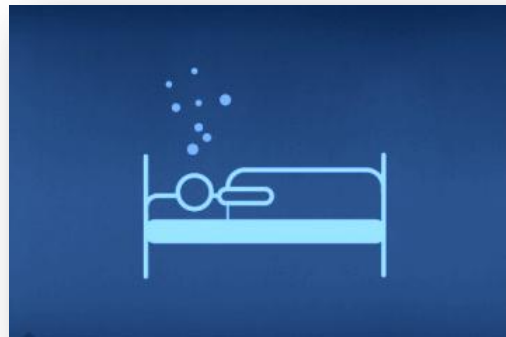
Auf erste Anzeichen achten



Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass Sie andere Menschen anstecken. Bei Grippe sogar schon dann, wenn die Krankheit bei Ihnen noch gar nicht ausgebrochen ist.

→ Achten Sie zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Viruserkrankungen: Typisch für Grippe ist plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Infektion mit dem Norovirus sein. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und beachten Sie gerade dann besonders die Hygienetipps dieses Ratgebers um die Krankheit nicht weiter zu verbreiten.

Gesund werden

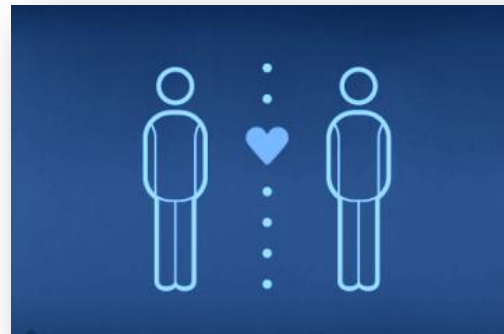


Bei vielen Viruserkrankungen ist man meist sein eigener Arzt und verordnet sich bewährte Hausmittel, z. B. viel trinken und schlafen, Ruhe, Tees und Inhalationen sowie Medikamente gegen verstopfte Nase, Halsschmerzen usw.

Den wichtigsten Beitrag zum Gesundwerden leistet das körpereigene Abwehrsystem: Husten und Schnupfen befördern die Viren aus dem Körper, Fieber bringt die Abwehr auf Hochtouren. Und nach einigen Tagen fühlt man sich oft schon wieder deutlich besser.

→ In manchen Fällen kann eine Erkrankung so schwer sein, dass Hausmittel allein nicht ausreichen. Insbesondere ältere, chronisch kranke und immungeschwächte Menschen sollten bei Grippe einen Arzt zu Rate ziehen. Bei Magen-Darm-Infektionen mit starkem Flüssigkeitsverlust benötigen vor allem Kinder häufig ärztliche Hilfe beim Gesundwerden.

Familienmitglieder schützen



Ihre Familienmitglieder sind besonders ansteckungsgefährdet. Schützen Sie sie, indem Sie Abstand halten und auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. verzichten. Schlafen Sie nach Möglichkeit in einem separaten Raum. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

→ Auch beim Naseputzen gibt es eine klare Empfehlung: Verwenden Sie stets ein Einmaltaschentuch, das Sie wirklich nur einmal benutzen und sofort entsorgen. Waschen Sie sich wenn möglich anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden.

Geschlossene Räume regelmäßig lüften



Bei der Arbeit oder zu Hause gilt: In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko. Außerdem verbessern Sie durch Lüften das Raumklima und verhindern ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind.

→ Lüften Sie mindestens drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten.

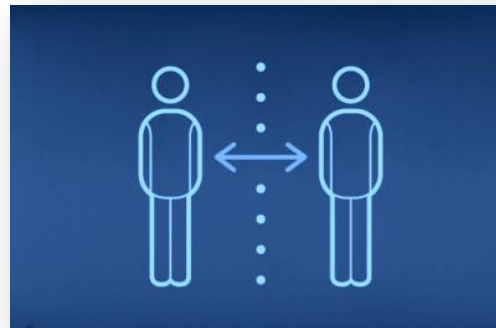
Wenn sich die ganze Welt gleichzeitig ansteckt: Die Pandemie



Breitet sich ein besonders ansteckendes und gefährliches Grippevirus weltweit aus, spricht man von einer Grippepandemie. Da dann viele Menschen gleichzeitig erkranken, kann das Alltagsleben stark beeinträchtigt werden. Im Extremfall funktionieren öffentliche Einrichtungen nur noch eingeschränkt, und es muss mit einer stark erhöhten Anzahl von grippebedingten Todesfällen gerechnet werden. Ein Impfstoff kann erst nach und nach für die gesamte Bevölkerung zur Verfügung gestellt werden.

Grippepandemien gab es in der Vergangenheit bereits in den Jahren 1918/19, 1957 und 1968, und niemand kann vorhersagen, wann es erneut dazu kommen wird. In einer Grippepandemie wird zusätzlich zu den Hygienetipps der folgende Hinweis für Sie wichtig.

Abstand halten, Menschenansammlungen meiden



Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahe kommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie während einer Pandemie nach Möglichkeit Abstand zu anderen halten. Verzichten Sie beispielsweise auf besonders engen Kontakt mit Ihren Mitmenschen, z. B. auf Händeschütteln oder Küsschen zur Begrüßung. Suchen Sie öffentliche Einrichtungen, wenn es geht, außerhalb der Stoßzeiten auf. Vermeiden Sie insbesondere Reisen in betroffene Gebiete. In der Hochphase einer Pandemie kann es sinnvoll sein, dass Sie Veranstaltungen und Orte meiden, an denen viele Menschen zusammenkommen, z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Kinos, Theater, Kirchen, Konferenzen und Konzerte. Achten Sie diesbezüglich auf aktuelle Empfehlungen.



© www.wir-gegen-viren.de

Hauptsitz:
Werkarztzentrum
Deutschland GmbH
www.arbeitsmedizin.de
eMail: werkarztzentrum@arbeitsmedizin.de

Zentrale:
Blitzkuhlenstraße 173
45659 Recklinghausen
MEDICAL SERVICE CENTER
Tel.: +49 2361 30297 0
Fax: +49 2361 30297 29

Ärztliche Leitung:
Dr. med. Galina Weiser
Dr. med. Volker Roschig
Dr. med. Regina Kuhrau
Fachärzte/Fachärztinnen
für Arbeitsmedizin

Geschäftsführer:
Patrizia Golditz
Dr. h. c. Marcus Noje
Registergericht:
Recklinghausen HRB 2728
Ust.IdNr.: 126344586