



Die Influenza, auch „echte“ Grippe oder Virusgrippe genannt, ist eine durch Viren ausgelöste, schwere Infektionskrankheit beim Menschen und hat mit der saarländischen „Freck“ nichts zu tun.

Das Virus wird per Tröpfcheninfektion übertragen.

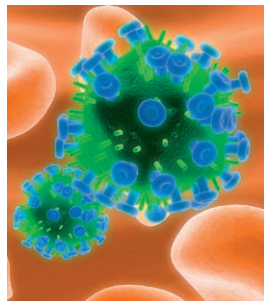
Symptome treten nach einer Inkubationszeit von wenigen Stunden bis Tagen auf.

Die wichtigsten Symptome sind:

- plötzlicher Krankheitsbeginn
- ausgeprägtes Krankheitsgefühl im ganzen Körper
- hohes Fieber bis 40 Grad Celsius
- Schüttelfrost
- Kopfschmerzen und Müdigkeit
- Gliederschmerzen
- trockener Husten
- Halsschmerzen
- Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen

Weitere Informationen im Internet

- www.influenza.rki.de
- www.bzga.de
- www.wir-gegen-viren.de



© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

Herausgeber:
Regionalverband Saarbrücken
Gesundheitsamt
Stengelstraße 10-12
66117 Saarbrücken

Info-Telefon 0681 506-5388

Der Herausgeber bedankt sich beim Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen für zur Verfügung gestelltes Informationsmaterial.

© oilly - Fotolia.com



Hygiene im Alltag
Virusgrippe im Keim ersticken



Hygiene im Alltag

Virusgrippe im Keim ersticken

Die Schutzimpfung ist die sicherste Schutzmaßnahme gegen die – landläufig Grippe genannte – Influenza. Die Entwicklung eines geeigneten Impfstoffs muss jedoch auf den gerade aktuellen Erreger abgestimmt werden – und benötigt daher Zeit.

Gerade zu Beginn einer Influenza-Pandemie, die sich rasant über Ländergrenzen hinweg ausbreitet, ist es daher wichtig, bestimmte Schutzvorschriften einzuhalten. Im Mittelpunkt stehen dabei die allgemeinen, ganz einfachen Hygieneregeln.

Wenn Sie die folgenden Hinweise des Gesundheitsamtes beachten, ist das Risiko einer Ansteckung zwar nicht völlig ausgeschlossen – aber doch deutlich vermindert.

So wird die Influenza übertragen:

- Husten und Niesen
- ungewaschene Hände
- enger Kontakt zu infizierten oder erkrankten Personen



© vnosokin – Fotolia.com



© Klaus Epele – Fotolia.com



© raven – Fotolia.com



© Yuri Arcurs – Fotolia.com



© soschoenbistdu – Fotolia.com

Einfache Regeln gegen das Ansteckungsrisiko:

1. Beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch bedecken!
2. Das Taschentuch sofort nach Gebrauch in den Abfalleimer oder Müllbeutel entsorgen!
3. Nach dem Husten oder Niesen Hände waschen!
4. Das Berühren von Augen, Nase und Mund vermeiden!
5. Anderen Personen nicht die Hand geben!
6. Menschenansammlungen meiden!
7. Einen gewissen räumlichen Abstand zu anderen Menschen einhalten!
8. Engen Kontakt mit Erkrankten – wenn möglich – vermeiden!
9. Bei Erkrankung zu Hause bleiben!
10. Häufig lüften!

Händewaschen – aber richtig!

- **Wann?**
Gerade während einer Influenza-Pandemie so oft wie möglich
 - **Immer nach**
 - Husten und Niesen
 - Putzen der Nase
 - Toilettengang
 - direktem Kontakt mit anderen Menschen
- 
- © bilderbox – Fotolia.com
- **Immer vor**
 - dem Essen
 - der Lebensmittelzubereitung
 - **Wie?**
Unter fließendem Wasser mit Seife – mindestens 15 bis 20 Sekunden lang
= einmal Hände gut einseifen und dann den Seifenschaum gründlich abwaschen.