

NEUE INFLUENZA A(H1N1) ALLGEMEINE HYGIENETIPPS

Ein neues Grippevirus (Neue Influenza A(H1N1)) führt derzeit weltweit zu einer rasch ansteigenden Anzahl an Erkrankungen. Die Krankheitszeichen, die Schwere der durch dieses neue Grippevirus verursachten Erkrankungen und die Übertragung von Mensch-zu-Mensch sind derzeit vergleichbar mit denen der jährlich wiederkehrenden sogenannten „saisonalen Influenza“. Das bedeutet aber auch, dass vereinzelt schwere Erkrankungsverläufe, auch bei Personen ohne andere Grunderkrankungen, auftreten können.

Durch die Beachtung einiger allgemeiner Hygienemaßnahmen können Sie sich und andere Personen vor Erkrankungen schützen!

Folgende Maßnahmen können dazu beitragen, Erkrankungen zu vermeiden:

Händehygiene, Hände waschen/desinfizieren und vom Gesicht fernhalten

- Hände sind bei erkrankten Personen häufig mit Viren verunreinigt (Hustentröpfchen - Hände vorhalten beim Husten, Nasensekret – Schnäuzen). Durch Händeschütteln oder Berühren von Gegenständen, die zuvor über die Hände von Erkrankten mit Viren verunreinigt wurden, können Viren auf die Hände von gesunden Personen gelangen.
- Die Schleimhäute von Nase, Mund und Augen sind ideale Eintrittspforten für Grippeviren in den Körper. Wenn mit Viren verunreinigte Hände mit diesen Schleimhäuten in Kontakt kommen, können die Viren in den Körper eindringen und Erkrankungen verursachen

→ **besonders in Grippezeiten das Berühren von Augen, Nase und Mund möglichst vermeiden!**

→ **Hände häufig waschen (mit Wasser und Seife, mind. 20 – 30 Sekunden) oder bei Bedarf mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren (siehe Gebrauchsanweisung)!**

Auf typische Krankheitszeichen achten

Typisch für eine Grippeerkrankung ist plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl mit Fieber, Atemwegsbeschwerden, Husten, Muskel-Glieder-Kopfschmerzen sowie Halsschmerzen und Schnupfen. Auch Durchfall und Erbrechen können auftreten. Wenn Sie in Grippezeiten typische Krankheitszeichen feststellen, beachten Sie bitte ganz besonders die in diesem Merkblatt angeführten Tipps, um Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Angehörigen sowie anderer Personen zu schützen!

Hygienisch Husten/Niesen

Beim „Hand vor den Mund halten“ gelangt bei Erkrankten Personen eine große Anzahl Viren auf die Hände, die in weiterer Folge beim Händeschütteln oder über berührte Gegenstände übertragen werden können

- **Husten/Niesen Sie nicht in die Hände, sondern in ein Papiertaschentuch - falls kein Taschentuch zur Verfügung steht in den Ärmel**
- **Wenden Sie sich beim Husten/Niesen von anderen Personen ab, halten sie Abstand!**
- **Verwenden Sie Einmaltaschentücher, die sofort nach Verwendung in einem verschließbaren Behälter (Plastiksacker!) gesammelt und in den Hausmüll entsorgt werden sollten!**

Räume regelmäßig lüften

In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der beim Niesen und Husten in die Raumluft abgegebenen Grippeviren stark ansteigen. Besonders in der Heizperiode kann es zu trockener Raumluft kommen, die die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich belastet.

- **Lüften Sie mehrmals täglich, mindestens drei bis viermal, für jeweils mindestens zehn Minuten!**

Die Krankheit zu Hause auskurieren

Grippeerkrankungen sind ernste Erkrankungen, die zu Komplikationen, wie beispielsweise schweren Lungenentzündungen, führen können. Auch bei den jährlich auftretenden Grippeepidemien kommt es in Österreich, hauptsächlich bei Personen die Risikogruppen zuzuordnen sind, immer wieder zu schweren Krankheitsverläufen und vereinzelt zu Todesfällen.

- **Kurieren Sie eine Grippeerkrankung im Interesse Ihrer Gesundheit zu Hause aus!**
- **Gehen Sie nicht arbeiten, Massenveranstaltungen, Unterrichtsveranstaltungen oder Kindergärten sollen keinesfalls von Erkrankten besucht werden, auch damit andere Personen nicht angesteckt werden!**

- **Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, wenden Sie sich möglichst telefonisch an die Hausärztin/den Hausarzt, informieren Sie Sie/Ihn über die Grippesymptome!**

Angehörige und pflegende Personen schützen

Wenn Sie eine Grippeerkrankung zu Hause auskurieren, können Grippeerreger auf Angehörige oder Pflegepersonen übertragen werden.

- **Halten Sie möglichst Abstand, vermeiden Sie Körperkontakt wie Umarmen oder Küssen!**
- **Schlafen Sie, wenn möglich, in einem eigenen Raum!**
- **Beachten Sie die angeführten Hygienemaßnahmen!**

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Papier erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist ohne jede Gewähr. Weiterführende Informationen gibt es unter www.bmg.gv.at .