

1/

# H1N1-Grippe 2009 und Sie

2/

## H1N1 2009

H1N1-Grippe 2009 (manchmal als „Schweinegrippe“ bezeichnet) ist ein neuartiger Grippevirus, der sich weltweit unter Menschen ausbreitet. Da sich dieser Virus stark von den derzeitigen saisonalen Grippeviren unterscheidet, weisen viele Personen keine schützende Immunität dagegen auf, und auch die Impfung für die saisonale Grippe bietet keinen Schutz dagegen.

Grippe ist unvorhersehbar, doch könnte diese Grippezeit infolge des H1N1-Virus 2009 schlimmer als in den vergangenen Jahren ausfallen. Die US-Seuchenbehörde CDC bereitet sich auf eine frühe Grippezeit vor und geht davon aus, dass sowohl die H1N1-Grippe 2009 als auch die saisonale Grippe zu Krankheit, Krankenhausaufenthalten und Todesfällen in dieser Saison führen werden.

### Wie wird die H1N1-Grippe 2009 übertragen?

Sowohl von der H1N1-Grippe 2009 als auch der saisonalen Grippe wird angenommen, dass sich diese meist von Person zu Person über Husten und Niesen einer Person übertragen, die an Grippe erkrankt ist. Menschen können auch krank werden, wenn sie einen Gegenstand anfassen, an dem Grippeviren haften, und dann ihren Mund oder ihre Nase berühren.

### Wie lange kann eine kranke Person H1N1-Grippe 2009 an andere Menschen übertragen?

Mit dem H1N1-Grippevirus 2009 infizierte Personen geben Viren ab und können andere ab 1 Tag, bevor sie krank werden, bis ungefähr 7 Tage nach Erkrankungsbeginn infizieren. Dies kann bei einigen Personen länger sein, besonders bei Kindern und Personen mit geschwächten Immunsystemen.

### Wie schwerwiegend ist die Krankheit in Verbindung mit dem H1N1-Grippevirus 2009?

Die H1N1-Grippeerkrankung 2009 kann mild bis schwerwiegend sein. Die meisten gesunden Personen, die an H1N1 2009 erkrankt sind, haben sich erholt, ohne medizinische Behandlung zu benötigen. Es kam bei H1N1 2009 jedoch zu Krankenhauseinweisungen und Todesfällen. Viele Personen, die mit H1N1 2009 in das Krankenhaus eingewiesen wurden, wiesen bereits eine

Krankheit auf, die sie einem höheren Risiko für ernsthafte grippebedingte Komplikationen aussetzte. Manche Personen, die sehr krank wurden, waren jedoch zuvor gesund. Schwere Infektionen wurden bei Menschen aller Altersstufen berichtet. Es waren zwar wenig Menschen im Alter von über 65 Jahren mit diesem neuen Virus infiziert, doch wenn Personen in dieser Altersgruppe krank werden, ist das Risiko höher, dass sich bei ihnen grippebedingte Komplikationen entwickeln.

### Wer unterliegt dem größten Infektionsrisiko mit diesem neuen Virus?

Bisher war die Wahrscheinlichkeit bei jüngeren Personen größer, mit der H1N1-Grippe 2009 infiziert zu werden, als bei älteren Personen. Die meisten H1N1-2009-Fälle traten bei Personen im Alter von unter 25 Jahren auf. Derzeit gibt es relativ wenige H1N1-2009-Fälle bei Personen im Alter von 65 Jahren oder älter, was im Vergleich zur saisonalen Grippe ungewöhnlich ist.

## Prävention

### Was kann ich tun, um mich vor der Erkrankung mit H1N1-Grippe 2009 zu schützen?

Die CDC empfiehlt ein dreistufiges Konzept im Kampf gegen die Grippe: Impfung, tägliche Präventivmaßnahmen wie u. a. häufiges Händewaschen und Zuhausebleiben, wenn Sie krank sind, und die korrekte Verwendung antiviraler Medikamente, wenn Ihr Arzt diese empfiehlt.

**Ein Impfstoff** gegen die H1N1-Grippe 2009 wird hergestellt. Um Personen zu schützen, die dem größten Risiko für H1N1 2009 unterliegen, empfiehlt die CDC, dass bestimmte Personen die H1N1-2009-Grippeimpfung als Erste erhalten, sobald diese verfügbar wird. Zu diesen Schlüsselgruppen zählen Personen, die einem höheren Risiko unterliegen, krank zu werden oder ernsthafte Grippekomplikationen zu entwickeln, Personen, bei denen es wahrscheinlich ist, dass sie mit H1N1 2009 in Kontakt kommen und Personen, die Säuglinge infizieren könnten, die nicht selbst geimpft werden können.

Hierzu zählen:

- Schwangere Frauen,
- Personen, die mit Kindern im Alter von unter 6 Monaten leben oder diese versorgen,
- Personal im Gesundheitswesen und medizinischer Notfalldienste,
- Personen im Alter von 6 Monaten bis 24 Jahren und
- Personen im Alter von 25 bis 64 Jahren, die einem höheren Risiko für Komplikationen in Verbindung mit der H1N1-Grippe 2009 unterliegen, da sie eine zugrunde liegende Krankheit oder ein beeinträchtigt Immunsystem aufweisen.

**Tägliche Maßnahmen** können helfen, die Verbreitung von Krankheitserregern zu verhindern, die Atemwegskrankheiten wie Grippe verursachen.

- Bedecken Sie Ihre Nase und Ihren Mund mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie husten oder niesen. (Werfen Sie das Papiertaschentuch nach der Verwendung in den Abfall.)
- Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Seife und Wasser. Wenn keine Seife und kein Wasser verfügbar sind, verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis.

- Vermeiden Sie dabei, Augen, Nase und Mund zu berühren. Auf diesem Wege verbreiten sich Krankheitserreger.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit engen Kontakt mit kranken Personen.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind. Die CDC empfiehlt, dass Sie von der Arbeit oder Schule/Universität fernbleiben und den Kontakt mit anderen Personen vermeiden, um zu verhindern, dass diese infiziert werden.
- Achten Sie auf Informationen öffentlicher Gesundheitsorganisationen in Bezug auf die Schließung von Schulen, vermeiden Sie Menschengedränge und halten Sie gesellschaftlich Abstand.
- Bereiten Sie sich auf eine eventuelle Erkrankung vor und auch darauf, ein paar Tage zu Hause bleiben zu müssen; ein Vorrat an rezeptfreien Medikamenten, Handdesinfektionsmitteln auf Alkoholbasis, Papiertaschentüchern, Gesichtsmasken und anderen diesbezüglichen Artikeln könnte sich als hilfreich erweisen. So könnte auch ein Gang in die Öffentlichkeit vermieden werden, während Sie krank und ansteckend sind.

## Wenn Sie krank werden

### Was soll ich tun, wenn ich krank werde?

Wenn Sie während dieser Grippezeit mit grippeähnlichen Symptomen erkranken, sollten Sie zu Hause bleiben und Kontakt mit anderen Personen vermeiden, außer um medizinische Versorgung zu erhalten. Die meisten Personen konnten zu Hause von H1N1 2009 genesen, ohne medizinische Versorgung zu benötigen. Dasselbe gilt auch für die saisonale Grippe.

Manche Personen unterliegen jedoch einem hohen Risiko ernsthafter grippebedingter Komplikationen. Zu diesen Personen zählen:

- Kinder im Alter von unter 5 Jahren, doch besonders Kinder im Alter von unter 2 Jahren
- Personen im Alter von 65 Jahren und älter
- Schwangere Frauen
- Personen mit:
  - Krebs
  - Blutkrankheiten (darunter Sichelzellerkrankheit)
  - Chronische Lungenkrankheit [darunter Asthma oder chronische »obstruktive Lungenerkrankung (COPD)]
  - Diabetes
  - Herzkrankheit
  - Nierenkrankheiten
  - Leberkrankheiten
  - Neurologische Störungen (darunter Nervensystem, Gehirn oder Rückenmark)

3/

- Neuromuskuläre Krankheiten (darunter muskuläre Dystrophie und multiple Sklerose)
- Geschwächtes Immunsystem (darunter Personen mit AIDS)

Wenn Sie (oder Ihr Kind) einer der oben aufgeführten Gruppen zugeordnet werden können und sich grippeähnliche Symptome entwickeln, sollten Sie ärztlichen Rat bzw. ärztliche Hilfe einholen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass sich bei ansonsten gesunden Personen eine schwere Krankheit entwickelt. Daher sollten Person, die sich über ihre Gesundheit Sorgen machen, ihren Arzt konsultieren.

Es gibt „Notfallwarnsignale“, die signalisieren, dass dringend medizinische Versorgung erforderlich ist.

### **Notfallwarnsignale**

#### **Bei Kindern:**

- Schnelles Atmen oder Atemschwierigkeiten
- Bläuliche Hautfarbe
- Nicht genug Trinken von Flüssigkeit
- Kein Aufwachen bzw. fehlendes Interagieren
- Das Kind ist so reizbar, dass es nicht gehalten werden will
- Grippeähnliche Symptome gehen zurück, kehren dann jedoch mit Fieber und schlimmerem Husten wieder
- Fieber mit Ausschlag

#### **Bei Erwachsenen:**

- Atemschwierigkeiten oder Atemnot
- Schmerzen oder Druck in der Brust oder im Bauch
- Plötzlicher Schwindel
- Verwirrung
- Schweres oder anhaltendes Erbrechen

### **Gibt es Medikamente zur Behandlung dieses neuen Virus?**

Ja. Es gibt rezeptpflichtige Medikamente, sogenannte „antivirale Mittel“, welche die Grippekrankheit, darunter H1N1 2009, behandeln können. Diese Medikamente können die Krankheit mildern und auch ernsthafte Komplikationen verhindern. Die antiviralen Grippemedikamente werden in der gegenwärtigen Grippesaison prioritätsmäßig zur Behandlung schwer kranker (in das Krankenhaus eingewiesener) Personen und kranker Personen verwendet, die einem erhöhten Risiko für schwere grippebedingte Komplikationen unterliegen. Die CDC empfiehlt in der gegenwärtigen Saison die Verwendung der antiviralen Medikamente Oseltamivir oder Zanamivir.

## Wie lange sollte ich zu Hause bleiben, wenn ich krank bin?

Die CDC empfiehlt, dass Sie mindestens 24 Stunden nach Abklingen Ihres Fiebers zu Hause bleiben, außer um medizinische Versorgung zu erhalten oder für sonstige Notwendigkeiten. (Ihr Fieber sollte ohne die Verwendung eines fiebersenkenden Medikaments abgeklungen sein.) Halten Sie sich, soweit dies möglich ist, von anderen Personen fern, um diese nicht anzustecken. Zu Hause bleiben heißt, dass Sie Ihr Haus nicht verlassen sollten, außer um medizinische Versorgung zu erhalten. Das heißt auch, normale Aktivitäten wie Arbeit, Schule/Universität, Reisen, Einkaufen, gesellschaftliche Treffen und Veranstaltungen und öffentliche Zusammenkünfte zu vermeiden. Wenn Sie aus dem Haus gehen müssen (wie zum Beispiel, um zu Ihrem Arzt zu gehen), sollten Sie eine Gesichtsmaske tragen, sofern Sie eine haben und diese vertragen, oder decken Sie Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit einem Papiertaschentuch ab. Waschen Sie Ihre Hände häufig, um zu verhindern, dass sich die Grippe auf andere Personen überträgt.

## Zu möglichen Grippesymptomen gehören

**Fieber\***

**Husten**

**Halsschmerzen**

**laufende oder verstopfte Nase**

**Gliederschmerzen**

**Kopfschmerzen**

**Schüttelfrost**

**starke Müdigkeit**

**manchmal Durchfall**

**und Erbrechen**

\*Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass nicht jede grippekranke Person auch Fieber hat.

Um weitere Informationen zu erhalten, besuchen Sie [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu)  
oder [www.flu.gov](http://www.flu.gov), oder rufen Sie 800-CDC-INFO an.