

1/

# Information über die Grippe

– einschließlich der neuen H1N1-Grippe –

## für Personen mit bestimmten Krankheiten

2/

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
(US-GESUNDHEITSMINISTERIUM)  
Centers for Disease Control and Prevention

3/

# Vorbereitung auf die Grippesaison

Ein neuer und sehr unterschiedlicher Grippevirus, die sogenannte „H1N1-Grippe 2009“, ist zu Tage getreten und ruft bei Menschen weltweit Krankheit hervor. Wissenschaftler sind der Ansicht, dass der neue H1N1-Virus in den kommenden Monaten Erkrankungen, Krankenhausaufenthalte und Todesfälle in den Vereinigten Staaten verursachen wird.

Diese Grippesaison könnte infolge des neuen H1N1-Virus schwerwiegender als normalerweise ausfallen. Das heißt, dass mehr Personen krank und mehr Personen ernsthaft krank werden können. Außerdem werden sich die normalen saisonalen Grippeviren weiterhin ausbreiten und auch Krankheit verursachen.

4/

**Personen mit bestimmten Krankheiten können während der Grippesaison besonderen Herausforderungen gegenübergestellt sein. Hierzu gehören:**

- Schwangerschaft
- Krebs
- Blutkrankheiten (darunter Sichelzellerkrankheit)
- Chronische Lungenkrankheit [darunter Asthma oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)]
- Diabetes
- Herzkrankheit
- Nierenkrankheiten
- Leberkrankheiten

- Neurologische Störungen (darunter Nervensystem, Gehirn oder Rückenmark)
- Neuromuskuläre Krankheiten (darunter muskuläre Dystrophie und multiple Sklerose)
- Personen mit einem geschwächten Immunsystem (darunter Personen mit AIDS oder jene, die Chemotherapie erhalten)

Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass Personen, die in eine oder mehrere der oben aufgeführten Kategorien fallen, schwerer an einer Grippeinfektion erkranken können, darunter an der Erkrankung am neuen H1N1-Virus. Außer falls Sie vom Arzt anders angewiesen werden, sollten Sie Ihre Medikamente weiterhin einnehmen, auch wenn Sie an Grippe erkranken.

Wenn Sie in eine dieser Kategorien fallen und bei Ihnen grippeähnliche Symptome auftreten, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden oder sich um medizinische Versorgung bemühen.

Zu grippeähnlichen Symptomen (darunter die Symptome der neuen H1N1-Grippe) zählen Fieber, Husten, Halsschmerzen, laufende oder verstopfte Nase, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Schüttelfrost und Müdigkeit. Einige Personen haben vielleicht auch Erbrechen und Durchfall. Personen können mit der Grippe, einschließlich H1N1 2009, infiziert sein und Atemsymptome ohne Fieber aufweisen.

5/

**Wenn Sie in eine der aufgeführten Kategorien fallen, sollten Sie während eines Grippeausbruchs:**

- sich ärztlich beraten lassen, wenn Sie Fieber haben und bei Ihnen Grippesymptome auftreten.
- den Kontakt mit Menschenmassen einschränken und überfüllte Orte vermeiden. wenn Sie überfüllte Orte nicht vermeiden können, das Tragen einer Gesichtsmaske oder eines Atemgeräts in Erwägung ziehen, um das Infektionsrisiko zu reduzieren. darauf achten, Ihr Gesicht nicht zu berühren und Ihre Hände oft zu waschen.
- Schätzungen zufolge sind 2 Meter Entfernung von einer Person, die niest oder hustet, ein sicherer Abstand.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, einen Medikamentenvorrat für zwei Wochen anzulegen.
- Halten Sie den Namen, die Telefonnummer und Praxisadresse Ihres Arztes stets bei sich. Finden Sie heraus, wie Sie am besten mit Ihrem Arzt in Verbindung treten können.
- Besorgen Sie eine schriftliche Aufzeichnung der Art von chronischen Erkrankungen, die Sie haben, und über die Behandlung, die Sie erhalten. Haben Sie diese Informationen immer bei sich.
- Erstellen Sie eine getippte oder gedruckte Liste aller Medikamente, die Sie normalerweise einnehmen und die Tageszeiten, zu denen Sie sie einnehmen. Führen Sie hierbei auch den erforderlichen medizinischen Bedarf oder Geräte wie Spritzen, Streifen, Lanzetten (bei Diabetes) oder Sauerstoff (bei COPD) auf.
- Legen Sie fest, wie Sie laufende medizinische Versorgung wie beispielsweise Chemotherapie oder Strahlentherapie erhalten werden. Fragen Sie Ihren medizinischen Versorger, ob er über einen Plan zur Handhabung eines schweren Grippeausbruchs verfügt (darunter die neue H1N1-Grippe).
- Wenn Sie Medikamente für Ihre Krankheit verwenden, nehmen Sie diese weiter ein, auch wenn Sie an Grippe erkranken, außer Ihr Arzt weist Sie anderweitig an.
- Achten Sie genau auf Veränderungen Ihrer Atmung, besonders wenn Sie Herzversagen, die kongestive Herzkrankheit oder COPD haben. Teilen Sie alle Veränderungen umgehend Ihrem Arzt mit.
- Setzen Sie Familienmitglieder oder enge Freunde über Ihre Krankheit in Kenntnis.

6/

*Weitere Informationen stehen unter [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) zur Verfügung*

# Schützen Sie sich!

Was kann ich tun, um mich vor einer Erkrankung zu schützen?

## Nehmen Sie sich die Zeit für eine Impfung.

- Die CDC empfiehlt eine jährliche Impfung gegen saisonale Grippe als ersten und wichtigsten Schritt zum Schutz vor der saisonalen Grippe. Es gibt zwar viele verschiedene Grippeviren, doch schützt der saisonale Grippeimpfstoff gegen die drei Grippeviren, die der Forschung gemäß am häufigsten vorkommen. Der Impfstoff kann Sie vor der Erkrankung an diesen drei Viren schützen, oder er kann Ihre Krankheit mildern, wenn Sie einen Grippevirus bekommen, der mit denen im Impfstoff in Zusammenhang steht.
- Ein Impfstoff gegen saisonale Grippe schützt Sie nicht vor der neuen H1N1-Grippe. Dieser neue H1N1-Virus unterscheidet sich sehr von den saisonalen Viren im Impfstoff gegen die saisonale Grippe.
- Ein Impfstoff gegen den neuen H1N1-Virus wird hergestellt und wird in den kommenden Monaten als eine Option für Personen erhältlich sein, die einem hohen Risiko für ernsthafte Komplikationen von der Infektion mit dem neuen H1N1-Virus unterliegen.

## Ergreifen Sie täglich Präventivmaßnahmen.

- Bedecken Sie Ihre Nase und Ihren Mund beim Husten oder Niesen mit einem Papiertaschentuch, um zu verhindern, dass sich Grippeviren auf andere Personen übertragen. Werfen Sie das Papiertaschentuch nach der Verwendung in den Müll.
- 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 es, Augen, Nase oder Mund zu berühren. Auf diesem Wege verbreiten sich Krankheitserreger.
- Vermeiden Sie näheren Kontakt mit kranken Personen.
- Wenn Sie sich eine grippeähnliche Krankheit zugezogen haben, empfiehlt das CDC, 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.) Fieber wird als 37,8 Grad Celsius definiert. Befolgen Sie diese Empfehlungen auch wenn Sie antivirale Grippemedikamente einnehmen.
- Während Sie krank sind, sollten Sie den Kontakt mit anderen Personen einschränken, damit diese nicht infiziert werden.

## Nehmen Sie antivirale Medikamente ein, wenn Ihr Arzt diese empfiehlt.

- Wenn Sie die saisonale oder neue H1N1-Grippe bekommen, können zur Behandlung antivirale Medikamente verwendet werden. Antivirale Medikamente sind rezeptpflichtige Medikamente (Pillen, Flüssigkeit oder inhalierbares Pulver), welche die Grippe in Ihrem Körper bekämpfen, indem sie Grippeviren daran hindern, sich in Ihrem Körper zu vermehren.

- Antivirale Medikamente können Ihre Krankheit mildern und dafür sorgen, dass Sie sich schneller besser fühlen. Diese Medikamente können möglicherweise auch schweren Grippekomplikationen vorbeugen.
- Die antiviralen Medikamente werden in der gegenwärtigen Saison prioritätsmäßig zur Behandlung schwer kranker (in das Krankenhaus eingewiesener) Personen oder kranker Personen verwendet, die grippeähnliche Symptome aufweisen und einem erhöhten Risiko für schwere grippebedingte Komplikationen unterliegen, wie beispielsweise schwangere Frauen, kleine Kinder, Personen im Alter von 65 Jahren oder älter und Personen mit chronischen Krankheiten.
- Um eine maximale Wirksamkeit zu erzielen, sollten antivirale Medikamente baldmöglichst nach Einsetzen der Symptome eingenommen werden.

8/

# Bereiten Sie sich auf die neue H1N1-Grippe vor

Wenn Sie vor einem Grippeausbruch keine Vorbereitungen treffen, kann es schwieriger für Sie sein, wichtigen medizinischen Rat zu befolgen. Bereiten Sie sich vor für den Fall, dass Sie krank werden und z. B. eine Woche lang zu Hause bleiben müssen.

Halten Sie einen zweiwöchigen Vorrat mit den Dingen bereit, die Sie bei einem längeren Aufenthalt zu Hause benötigen. Es wäre nützlich, diese Gegenstände zur Hand zu haben und könnte dazu beitragen, dass Sie, während Sie krank und ansteckend sind, nicht in die Öffentlichkeit gehen müssen. Zu diesen Dingen könnten folgende zählen:

## Zweiwöchige Vorratsliste

- Rezeptfreie Medikamente
- Handreinigungsmittel auf Alkoholbasis\* (falls Seife und Wasser nicht zur Verfügung stehen)
- Papiertaschentücher
- Rezeptpflichtige Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden
- Suppe in Dosen, Flüssigkeiten zur Hydratisierung etc.
- Gesichtsmasken (falls möglich von der kranken Person zu tragen, wenn sich diese mit anderen Personen aufhält)

*\*Wenn keine Seife und kein Wasser verfügbar sind und keine Produkte auf Alkoholbasis zulässig sind, können andere nicht alkoholhaltige Handdesinfektionsmittel dienlich sein.*

9/

Weitere Informationen über die Vorbereitung auf die Grippe stehen unter [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) oder [www.flu.gov](http://www.flu.gov) zur Verfügung, oder setzen Sie sich mit Ihrem Arzt oder der örtlichen Gesundheitsbehörde in Verbindung. Sie können sich auch an die Centers for Disease Control and Prevention unter 1-800-CDC-INFO wenden.