

1/

# Saisonale Grippe und H1N1-Grippe 2009: Ein Leitfaden für Eltern

2/

## Grippeinformation

### Was ist die Grippe?

Die Grippe ist eine Infektion von Nase, Hals und Lungen, die von Grippeviren hervorgerufen wird. Grippeviren führen jedes Jahr zu Krankheit, Krankenhausaufenthalten und Todesfällen in den Vereinigten Staaten. Es gibt viele verschiedene Grippeviren und manchmal beginnt ein neuer Grippevirus sich unter Menschen auszubreiten und Menschen krank zu machen.

### Worum handelt es sich bei der H1N1-Grippe 2009?

Die H1N1-Grippe 2009 (manchmal als Schweinegrippe oder neuartige Grippe bezeichnet) ist ein neuer und sehr andersartiger Grippevirus, der sich weltweit unter Menschen ausbreitet. Während dieser Grippesaison gehen Wissenschaftler davon aus, dass sowohl die H1N1-Grippe 2009, als auch die saisonale Grippe mehr Personen krank machen wird als während einer normalen Grippesaison. Es kann auch vermehrt zu Krankenhausaufenthalten und Todesfällen kommen.

### Wie ernsthaft ist die Grippe?

Die meisten Personen mit H1N1 2009 hatten eine milde Krankheit und benötigten keine medizinische Versorgung, was auch für die saisonale Grippe gilt. Die Grippe kann jedoch ernsthaft sein, besonders für kleine Kinder (das Risiko ist für Kinder unter 2 Jahren am höchsten) und Kinder jeden Alters, die bestimmte chronische Krankheiten aufweisen. Zu diesen Krankheiten gehören Asthma oder andere Lungenprobleme, Diabetes, ein geschwächtes Immunsystem, Nierenkrankheit, Herzprobleme und neurologische und neuromuskuläre Störungen. Kinder mit diesen Krankheiten können von einer Grippe wie z. B. dem H1N1-2009-Grippevirus schwerer krank werden.

## Wie wird die Grippe 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 grippekranker Personen übertragen. Menschen können auch krank werden, wenn sie einen Gegenstand anfassen, an dem Grippeviren haften und dann ihren Mund berühren.

3/

## Was sind die Symptome der Grippe?

Zu den Symptomen der saisonalen Grippe und der H1N1-Grippe 2009 können Fieber, Husten, Halsschmerzen, eine laufende oder verstopfte Nase, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Schüttelfrost und Müdigkeit und manchmal Erbrechen und Durchfall gehören. Manche an Grippe erkrankte Personen haben kein Fieber.

## Wie lange kann eine kranke Person die Grippe an andere Menschen übertragen?

Mit der saisonalen Grippe oder H1N1-Grippe 2009 infizierte Personen geben Viren ab und können andere Personen ab 1 Tag vor Krankheitsbeginn bis ungefähr 5-7 Tage nach der Erkrankung infizieren. Manche Personen können den Virus jedoch länger übertragen, besonders Kinder und Personen mit einem geschwächten Immunsystem und Personen, die mit der H1N1-Grippe 2009 infiziert sind.

## Schützen Sie Ihr Kind

### Wie kann ich mein Kind gegen die Grippe schützen?

Lassen Sie sich selbst und Ihr Kind gegen die saisonale Grippe impfen, um sich vor saisonalen Grippeviren zu schützen.

Lassen Sie Ihr Kind mit dem H1N1-2009-Impfstoff impfen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie sich auch impfen lassen sollten.

Ergreifen Sie tagtäglich Schritte - und ermutigen Sie auch Ihr Kind dazu -, welche die Verbreitung von Krankheitserregern verhindern helfen. Hierzu zählen:

- Decken Sie Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit einem Papiertaschentuch ab. Werfen Sie das Papiertaschentuch nach der Verwendung in den Müll.
- Halten Sie sich von kranken Personen fern.
- Waschen Sie die Hände häufig mit Seife und Wasser. Wenn keine Seife und kein Wasser verfügbar sind, verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis.
- Vermeiden Sie, Augen, Nase und Mund zu berühren. Auf diesem Wege verbreiten sich Krankheitserreger.
- Wenn jemand im Haushalt krank ist, versuchen Sie, die kranke Person nach Möglichkeit in einem separaten Zimmer von anderen entfernt unterzubringen.
- Halten Sie Oberflächen wie Nachttische, Oberflächen im Badezimmer, Arbeitsflächen in der Küche und Spielzeug für Kinder sauber, indem Sie diese mit einem Haushaltsdesinfektionsmittel gemäß der Anleitung auf dem Produktetikett abwischen.
- Werfen Sie Papiertaschentücher und andere Einwegartikel, die von kranken Personen in Ihrem Haushalt verwendet werden, in den Abfall.

4/

## Gibt es einen Impfstoff, um mein Kind vor H1N1-Grippe zu schützen?

Eine jährliche Impfung gegen saisonale Grippe ist der erste und wichtigste Schritt zum Schutz vor saisonaler Grippe. Diese Impfung wird für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 18 Jahren und für Personen empfohlen, die engen Kontakt (Versorger) mit Kindern im Alter von unter 5 Jahren haben.

Es wird auch ein Impfstoff gegen die H1N1-Grippe 2009 hergestellt. Diese Impfung wird für alle Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 6 Monaten bis 24 Jahren empfohlen. Auch anderen Personen wie u. a. jenen, die engen Kontakt mit Kindern unter 6 Monaten oder Erwachsenen mit bestimmten chronischen Krankheiten haben, wird eine Impfung empfohlen. Weitere Informationen über die H1N1-2009-Grippeimpfung und die Impfung gegen saisonale Grippe steht auf der CDC-Website zur Verfügung.

## Gibt es Medikamente zur Behandlung der Grippe?

Antivirale Medikamente können sowohl die saisonale Grippe als auch die H1N1-Grippe 2009 behandeln. Prioritätsmäßig werden diese Medikamente während dieser Saison für die Behandlung von Personen verwendet, die ernsthaft krank sind (in das Krankenhaus eingewiesen) oder Personen, die an Grippe erkrankt sind und entweder eine Krankheit haben oder zu einer Altersgruppe gehören, die sie einem hohen Risiko schwerer Grippekomplikationen aussetzt. Antivirale Medikamente können bewirken, dass sich Personen schneller besser fühlen, und dass es ihnen schneller besser geht und können eventuell

ernsthafte Grippekomplikationen verhindern. Diese Medikamente müssen von einem Arzt verschrieben werden und wirken am besten, wenn mit ihrer Einnahme während der ersten 2 Tage der Krankheit begonnen wird. Diese Medikamente können Kindern verabreicht werden.

## Was sollte ich zum Reinigen der Hände verwenden?

Werden Hände mit Seife und unter laufendem Wasser gewaschen (solange Sie brauchen, um das Lied „Happy Birthday“ zweimal zu singen), schützt dies gegen Krankheitserreger. Wenn keine Seife und kein Wasser verfügbar sind, verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis.

5/

## Wenn Ihr Kind krank ist

### Was kann ich tun, wenn mein Kind krank wird?

Wenn Ihr Kind 5 Jahre oder älter und gesund ist und grippeähnliche Symptome bei ihm auftreten, wie z. B. Fieber und/oder Husten, lassen Sie sich bei Bedarf von Ihrem Arzt beraten, und stellen Sie sicher, dass Ihr Kind sich viel ausruht und ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt.

Wenn Ihr Kind jünger als 5 Jahre alt (und besonders unter 2 Jahre alt) oder beliebig alt ist und eine Krankheit wie Asthma, Diabetes oder neurologische Probleme hat und bei ihm grippeähnliche Symptome auftreten, fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihr Kind untersucht werden sollte. Der Grund hierfür ist, dass bei kleineren Kindern (besonders Kindern unter 2 Jahren) und Kindern mit chronischen Krankheiten ein höheres Risiko für ernsthafte Komplikationen von einer Grippeinfektion, wie u. a. der H1N1-Grippe 2009, besteht. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt frühzeitig, wenn Sie über die Krankheit Ihres Kindes besorgt sind.

### Was soll ich tun, wenn mein Kind sehr krank zu sein scheint?

Auch Kinder, die zuvor immer gesund waren oder schon einmal die Grippe hatten, können eine schwere Grippe bekommen.

Rufen Sie sofort Ihren Arzt an oder bringen Sie Ihr Kind zu ihm, wenn bei Ihrem Kind (jeden Alters) Folgendes auftritt:

- Schnelles Atmen oder Atemschwierigkeiten

- Bläuliche oder graue Hautfarbe
- Nicht genug Trinken von Flüssigkeit
- Schweres oder anhaltendes Erbrechen
- 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
- Hat andere Krankheiten (wie Herz- oder Lungenkrankheit, Diabetes oder Asthma) und weist Grippe-symptome wie u. a. Fieber und/oder Husten auf.

## Kann mein Kind in die Schule, in die Kindertagesstätte oder ins Ferienlager, wenn es krank ist?

Nein. Ihr Kind sollte zu Hause bleiben, um sich auszuruhen und um so zu vermeiden, dass die Grippe an andere Kindern übertragen wird.

## Wann kann mein Kind, wenn es die Grippe gehabt hat, zurück in die Schule?

Behalten Sie Ihr Kind mindestens 24 Stunden nach Abklingen ihres Fiebers von der Schule, der Kindertagesstätte oder dem Ferienlager zu Hause. (Fieber sollte ohne die Verwendung eines fiebersenkenden Medikaments abgeklungen sein.) Fieber wird als 37,8 Grad Celsius definiert.

6/

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

7/

16. Oktober 2009