

Informationsblatt zu Influenza (auch für Schulen)

Saisonale Influenza (echte Grippe): tritt v.a. durch Infektion mit Influenza A- und B-Viren auf, vorwiegend in den Wintermonaten.

Ansteckung: Überwiegend durch Tröpfcheninfektion, insbesondere beim Husten und Niesen, direkten Hand-zu-Hand-Kontakt oder Kontakt der Hände zu Oberflächen wie Türklinken, wenn im Anschluss virushaltiges Sekret über die Hand in Schleimhäute von Augen, Mund und Nase kommt.

Inkubationszeit: kurz, beträgt durchschnittlich 1 - 2 Tage

Krankheitszeichen für eine Influenza-Infektion: Plötzlicher Erkrankungsbeginn, Fieber, Husten oder Halsschmerzen sowie Muskel- und/oder Kopfschmerzen. Weitere Symptome können körperliche Schwäche, Schweißausbrüche, Schüttelfrost, selten auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sein.

Die Infektion kann asymptomatisch oder mit leichtem Fieber verlaufen, bei ungefähr einem Drittel der Erkrankten kann es zu einem schwereren Verlauf kommen. Davon betroffen sind besonders Klein-kinder, ältere Personen und Personen mit Immunschwäche mit v.a. Komplikationen der Lunge.

Krankheitsdauer: in der Regel 5 bis 7 Tage

Dauer der Ansteckungsfähigkeit: durchschnittlich 4 bis 5 Tage ab Auftreten der ersten Symptome

Vorbeugung: wichtige Maßnahmen sind

- Händehygiene durch häufiges Händewaschen und Vermeiden von Händeschütteln
- niesen und husten in Einmaltaschentuch oder Ellenbeuge
- Einmalpapiertaschentücher verwenden und nach einmaligem Gebrauch entsorgen
- regelmäßiges Lüften von Wohn- und Gemeinschaftsräume

Impfung: beste Vorbeugung nach Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) für:

- alle Personen ab 60 Jahren
- Personen jeden Alters mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- gesunde Schwangere ab 2. Trimenon, chronisch kranke Schwangere ab 1. Trimenon
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal
- Personen mit Kontakt zu den von ihnen betreuten Risikopersonen

Therapie: in der Regel symptomatisch durch den Hausarzt oder Kinderarzt

Schule: wichtige Maßnahmen sind

- regelmäßiges Händewaschen und Lüften der Klassenräume
- krank wirkende Kinder (z. B. Fieber) zu Hause lassen, Hausarzt/Kinderarzt aufsuchen
- striktes Einhalten der befristeten Freistellung von Schwangeren in der Schule (10 Tage lang nach Auftreten einer ärztlich diagnostizierten Influenza, auch bei regionalen Epidemien)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Gesundheitsamt oder an Ihren Haus- bzw. Kinderarzt.

Ihr
Gesundheitsamt Starnberg