



M E R K B L A T T „Informationen zur Neuen Grippe A/H1N1¹“

Im Folgenden möchten wir Ihnen in komprimierter Form Antworten auf die häufigsten Fragen zur pandemischen **Neuen Grippe** („Schweinegrippe“) sowie einige weitere Tipps zur Prävention geben.

Eine Pandemie bezeichnet eine weltweite Epidemie. Die aktuelle Influenzapandemie wird durch ein neuartiges Influenzavirus, dem pandemischen Virus **A/H1N1** verursacht. Die Weltgesundheits-Organisation (WHO) unterscheidet fünf Warnphasen. Phase 6 stellt die Pandemie dar. Diese wurde am 11.06.2009 von der WHO ausgerufen. Diese Phase ist definiert durch das zusätzliche Auftreten von fortgesetzten Mensch-zu-Mensch-Übertragungen in zumindest einem weiteren Land in einer weiteren WHO-Region.

Das neue pandemische Virus kann mit üblichen Diagnose-Verfahren nicht nachgewiesen werden, sondern nur mit einer inzwischen neu entwickelten Methode. Dazu wird ein Rachen- oder Nasenabstrich entnommen und an ein Labor gesandt.

Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Neuen Grippe:

1. Wer kann sich mit dem Influenza-Virus A/H1N1 anstecken?

Bei der **Neuen Grippe** handelt es sich um ein neues Influenzavirus, gegen welches in der Bevölkerung kein Immunschutz existiert.

Anstecken kann sich zurzeit nur, wer Kontakt zu erkrankten oder infizierten Menschen hat. In Deutschland sind gegenwärtig immer noch relativ wenige Menschen erkrankt. In den kommenden Wintermonaten wird mit einem Anstieg der Fallzahlen gerechnet.

2. Wie kann man sich anstecken?

Die Ansteckung erfolgt meist von Mensch zu Mensch durch kleinste Tröpfchen, in denen die Viren beim Niesen oder Husten direkt übertragen werden. Die Viren können auch indirekt übertragen werden, indem virenhaltige Tröpfchen auf die Hände oder Oberflächen wie Türklinken gelangen und von dort über die Hände in den Mund oder die Nase aufgenommen werden.

Hinweise auf ein Risiko durch den Verzehr von Schweinefleisch gibt es nicht.

3. Woran erkenne ich, dass ich mich angesteckt habe?

Die Symptome der **Neuen Grippe** ähneln den Symptomen der jährlichen saisonalen Grippe: plötzlich auftretendes Fieber, Müdigkeit, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, z.T. auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

4. Was muss ich im Verdachtsfall tun?

Falls Sie befürchten, an der **Neuen Grippe** erkrankt zu sein, bleiben Sie zu Hause und vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin, um eine Ansteckung Anderer im Wartezimmer zu vermeiden.

5. Was tun im Krankheitsfall?

Bleiben Sie zu Hause, wenn eine Infektion mit dem Virus der **Neuen Grippe** bestätigt wird. Informieren Sie umgehend Ihre Vorgesetzten, damit diese und ihre Kolleginnen und Kollegen über eine mögliche Ansteckungsgefahr informiert sind.

Wenn Sie allein stehend sind, bitten Sie Nachbarn, Familienangehörige oder Freunde um Hilfe: Einkäufe und Besorgungen sollten an der Tür abgestellt und nicht in die Wohnung getragen werden. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird darüber entscheiden, ob Sie ein antivirales Medikament benötigen. Diese Medikamente sind rezeptpflichtig, da sie unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden müssen.

6. Wie lange dauert es, bis Symptome auftreten?

Die Inkubationszeit des Virus der **Neuen Grippe** scheint nach ersten Erkenntnissen ähnlich der saisonalen Influenza zu sein, die bei 1 - 4 Tagen liegt.

¹ In Anlehnung an Informationen des Robert-Koch-Instituts (RKI)

7. **Wie lange ist ein Infizierter/eine Infizierte ansteckend?**

Bei der **Neuen Grippe** wird angenommen, dass manche Patienten wie bei der saisonalen Grippe bereits am Tag vor Symptombeginn ansteckend sein können. Dabei wird von einer Dauer von einer Woche ausgegangen. In dieser Zeit könnte das Virus an andere Personen weitergegeben werden.

8. **Welche Hygieneregeln sind jetzt besonders wichtig?**

Zu den allgemeinen Hygieneregeln zählen unter anderem das Vermeiden von Hände geben, Anhusten und Anniesen. Grundsätzlich gilt:

- Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden möglichst mit flüssiger Seife, auch zwischen den Fingern, denn Seife inaktiviert Influenzaviren ohne sonstige Desinfektionsmittelzusätze. Verwenden Sie Papierhandtücher, die Sie anschließend gleich entsorgen. Für unterwegs sind feuchte Desinfektionstücher aus dem Drogeriemarkt oder der Apotheke gut geeignet.

Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren. Denken Sie an gründliches Händewaschen nach Personenkontakten, der Benutzung von Sanitär-einrichtungen und vor der Nahrungsaufnahme sowie bei Kontakt mit Gegenständen oder Materialien, die mit respiratorischen Sekreten von Erkrankten kontaminiert sein können (zum Beispiel Türklinken). Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in den Ärmel (Armbeuge), nicht in die Hände! Das Einmaltaschentuch sollte sofort in einer Abfalltüte oder in der Toilette entsorgt werden.

- Eine erkrankte Person sollte möglichst in einem getrennten Zimmer schlafen und ihre Mahlzeiten allein einnehmen, entweder in einem getrennten Zimmer oder zu einer anderen Zeit als die übrigen Haushaltsmitglieder.

- Wenn Erkrankte näheren körperlichen Kontakt (weniger als 2 Meter Abstand) zu anderen haben, sollten sie einen Mund-Nasenschutz tragen, um ihre Mitmenschen besser vor einer Ansteckung zu schützen. Der Mund-Nasenschutz sollte nicht länger als 2 bis 3 Stunden getragen werden. Auch die pflegende Person sollte einen Mund-Nasenschutz tragen, wenn der Abstand bei der Pflege weniger als 2 Meter beträgt. Lüften Sie geschlossene Räume 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

- Meiden Sie nach Möglichkeit Menschenansammlungen. Erwägen Sie einen Verzicht auf den Besuch von Theatern, Kinos, Diskotheken, Märkten und Kaufhäusern.

9. **Wie ist Deutschland, wie ist die Universität Hamburg vorbereitet?**

Deutschland ist seit Jahren auf eine Influenzapandemie vorbereitet. Informationen zum Nationalen Influenzapandemieplan sowie täglich aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage des **Robert Koch-Instituts (RKI)** unter www.rki.de oder auch unter www.wir-gegen-viren.de/.

An der Universität Hamburg gibt es für den Fall einer Pandemie einen **zentralen Krisenstab**. Dieser wird von der amtierenden stellvertretenden Präsidentin, Frau Professor Löscher, geleitet und trifft Entscheidungen über zu ergreifende Maßnahmen, ggf. zur Schließung von Gebäuden.

Der **Pandemieplan für die UHH** wird von Abteilung 9 in Zusammenarbeit mit den Fakultäten und der Präsidialverwaltung erarbeitet. Dieser wird auf der Homepage der UHH und der Abteilung 9 veröffentlicht. Er wird außerdem allen Beschäftigten schriftlich mitgeteilt.

Alle gesetzlich Krankenversicherten haben Anspruch auf eine kostenlose Schutzimpfung gegen die pandemische **Neue Grippe**. Vorrangig geimpft werden Risikogruppen, also Menschen mit schweren oder chronischen Erkrankungen und Schlüsselpersonal wie Beschäftigte im Gesundheitswesen, bei Polizei und Feuerwehr.

Nach der Impfung kann es ggf. leichte Nebenwirkungen, wie Gliederschmerzen oder Hautrötungen geben. Schwangere sollten eine Impfung ohne das sogenannte Adjuvans (wirkungsverstärkender Hilfsstoff) vornehmen lassen.

Gegen die saisonale und die **Neue Grippe** (pandemische) kann man sich nicht gleichzeitig impfen lassen. Zwischen den Impfungen müssen mindestens zwei Wochen liegen. Die Impfung gegen die normale saisonale Grippe schützt nicht vor der **Neuen Grippe**.

Bei Rückfragen zu diesem Merkblatt wenden Sie sich bitte an Frau Dr. Stibane unter der Rufnummer 428 38 6800 oder per e-mail unter frau.stibane@verw.uni-hamburg.de.