

Grippe-Pandemie

Informationen und Empfehlungen zum Verhalten

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat am 11.06.2009 die Schweinegrippe („Neue Grippe“, „Neue Influenza A/H1N1“) zur Pandemie erklärt.

Diese Stufe wurde ausgerufen, da es zu zunehmenden und anhaltenden Übertragungen in der Allgemeinbevölkerung gekommen ist.

Diese Stufe ist unabhängig von der Häufigkeit und der Schwere der Erkrankung.

Was ist das Besondere an einem „Pandemie-Virus“ im Vergleich zu den anderen „saisonalen“ Grippeviren?

Influenzaviren sind generell sehr variabel. Die Veränderungen der Viren sind dabei relativ gering. Kommt es jedoch zu drastischen Veränderungen, z.B. durch einen Mix von menschlichen und tierischen Influenzaviren oder der Anpassung eines tierischen Influenzavirus an den „Wirt“ Mensch, entsteht ein „Pandemie“-Virus. Gegen dieses Virus besteht meist keine Immunität in der Bevölkerung.

Wenn dann noch die Krankheitsverläufe nicht wie bisher eher mild, sondern schwer verlaufen und die Ansteckungsfähigkeit des Virus hoch ist, entstehen Pandemien mit sehr vielen Schwerkranken und vielen Todesfällen.

Wie erfolgt die Ansteckung?

Die Ansteckung erfolgt hauptsächlich als sog. Tröpfcheninfektion von Mensch-zu-Mensch durch Sprechen, Husten, Niesen. Das Risiko wächst mit abnehmendem Abstand und zunehmender Kontaktzeit und der Anzahl der Viren im Raum. Das Risiko ist also besonders hoch bei engem persönlichem Kontakt, bei Besprechungen, in Aufzügen und öffentlichen Verkehrsmitteln, in schlecht gelüfteten Räumen und bei Veranstaltungen mit vielen Menschen auf engem Raum.

Zusätzlich kommt es aber auch zu Schmierinfektion durch Händeschütteln und gemeinsamer Benutzung von Gegenständen (wie Türklinken, Telefonhörer, und Geschirr), da die Viren auch dort noch eine Weile überleben.

Wie lange nach einer Infektion kommt es zur Erkrankung und ab wann und wie lange ist man infektiös?

Die Zeit zwischen Ansteckung und Ausbruch der Erkrankung ("Inkubationszeit") ist von der Art des Influenza-Virus abhängig. Bei den Erregern der saisonalen Influenza beträgt diese ein bis vier Tage, bei den Erregern der aviären Influenza ("Vogelgrippe") hingegen zwei bis fünf Tage. Die genaue Inkubationszeit des neuen Influenza-Virus scheint nach ersten Erkenntnissen ähnlich wie bei der saisonalen Influenza zu sein. Die Ansteckungsfähigkeit kann bei der saisonalen Influenza bereits kurz (weniger als 24 Stunden) vor Auftreten der klinischen Symptomatik beginnen und besteht danach gewöhnlich für drei bis fünf Tage. Bei der neuen Influenza wird angenommen, dass manche Patienten ebenfalls bereits am Tag vor Symptombeginn Viren ausscheiden, bei der Dauer der Ausscheidung wird von einer Woche ausgegangen.

Wie verläuft die Erkrankung?

Die Grippe-Erkrankung beginnt plötzlich (Veränderung innerhalb einer halben Stunde von topfit zu schwerkrank). Folgende Symptome treten auf:

- plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl
- Müdigkeit und Appetitlosigkeit
- hohes Fieber $\geq 38^{\circ}\text{C}$ oder Schüttelfrost
- Schnupfen oder verstopfte Nase
- Halsschmerzen
- Husten oder Atemnot
- Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen
- ggf. Übelkeit, Erbrechen und Durchfall

Als Komplikation können in der Folge Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung, Gehirnentzündung und Folgeerkrankungen durch Bakterien auftreten.

Ca. **20 %** der bis Mitte Juni 2009 in Deutschland bestätigten Fälle wiesen jedoch **kein Fieber** auf. Dies verdeutlicht die Bedeutung der Diagnostik bei Erkrankten mit Beschwerden der Atemwege, die für die entsprechende Person, Altersgruppe und Jahreszeit unerwartet auftritt, auch wenn die typischen Symptome nicht vorliegen. Entsprechende Risikofaktoren, wie z. B. Auslandsaufenthalte und Kontakt zu wahrscheinlichen oder bestätigten Fällen, sind deshalb besonders wichtig und beim Arzt anzugeben.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Sog. Neuraminidasehemmer (z.B. Tamiflu) können die Krankheit abschwächen, sofern sie innerhalb von 48 Stunden nach Beginn der Symptomatik eingenommen werden. Die Medikamente sind rezeptpflichtig und dürfen nur nach Absprache mit einem Arzt eingenommen werden.

Ob die Gabe bei Kontaktpersonen sinnvoll ist, entscheidet der behandelnde Arzt unter der Einbeziehung der individuellen Nutzen-Risiko-Abwägung.

Schützt die jährliche Gripeschutzimpfung?

Die normale Gripeschutzimpfung schützt weder vor der Neuen Grippe (Schweinegrippe) noch vor der Vogelgrippe. Die Impfung ist trotzdem zu empfehlen, um:

- eine normale (saisonale) Influenza-Erkrankung als Ursache von Fieber und Anlass zu unnötiger Sorge und Diagnostik- und seuchenhygienischer Maßnahmen zu vermeiden
- eine gleichzeitige Infektion mit menschlichen und tierischen Influenza-Viren und dadurch die Entwicklung weiterer pandemischer Viren zu verhindern.

Ein Impfstoff gegen ein Pandemie-Virus kann erst hergestellt werden, wenn das neue Virus entstanden ist. Danach werden für die Herstellung mindestens 3 – 6 Monate benötigt. Im Herbst 2009 dürfte ein Impfstoff gegen die „Schweinegrippe“ zur Verfügung stehen. Die Verteilung und die Impfung erfolgt dann gemäß den Vorgaben des Bundesgesundheitsministeriums.

Verhalten bei einer Grippe-Pandemie

→ Intensives Händewaschen

- nach Personenkontakten
- nach Naseputzen und Husten
- nach Benutzung sanitärer Einrichtungen
- vor der Nahrungszubereitung
- vor dem Essen
- wenn Sie nach Hause kommen

→ und zwar richtig

- Schmuck ablegen
- Hände mit warmen Wasser befeuchten
- Seife in Handfläche geben und durch Reiben der Hände aufschäumen
- Die kompletten Hände (also auch die Fingerzwischenräume, Außenseite der Daumen, Fingernägel und Handlinien) für 20-30 Sekunden mit der Seifenlösung einreiben, danach gut abspülen.

→ und unter Benutzung von Einmalhandtüchern (auch zum Bedienen der Armaturen und Türklinken nach dem Waschen)

→ Kein Händegeben!!

→ Hände vom Gesicht (Augen, Nase, Mund) fernhalten

→ Abstand halten (am besten 2 Meter = 3 bis 4 Schritte) und körperliche Kontakte vermeiden

→ Kein Husten oder Niesen in die Umgebung, sondern in ein Taschentuch oder den Ärmel

→ Verwendung von Einmal-Taschentüchern und sofortige Entsorgung, am besten in Plastiktüten

→ Persönliche Besprechungen reduzieren und stattdessen Telefon, E-Mail, Telefon- und Videokonferenz nutzen

→ Häufiges Lüften von Innenräumen

→ Nicht mit dem Aufzug fahren, sondern die Treppen benutzen

→ Eventuell Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Öffentlichkeit oder bei Besprechungen und Zusammenkünften, z.B. in der Teeküche

→ Meiden von Menschenansammlungen und engen Kontakten mit Mitmenschen (öffentliche Verkehrsmittel, Märkte, Kaufhäuser, Veranstaltungen, Diskotheken und Ähnliches)

→ Bei Verdacht auf Grippe-Erkrankung

- zu Hause bleiben
- Fieber messen
- Hausarzt anrufen, Höhe des Fiebers mitteilen
- Arbeitgeber benachrichtigen