

# Selbsthilfe – Information zur pandemischen Influenza Anlage 6

## Die Erkrankung

Die sich abzeichnende pandemische Influenza kann zu ähnlichen Symptomen führen wie die jährlich wiederkehrende Influenza. Diese Symptome können jedoch in Abhängigkeit vom Erreger bei der pandemischen Influenza schwerer verlaufen als bei der saisonalen Influenza. Eine Influenzapandemie wird den täglichen Ablauf in vielen Bereichen beeinträchtigen und u. a. das Gesundheitswesen extrem beanspruchen.

## Wer kann erkranken?

Wenn sich ein pandemisches Virus in der Bevölkerung ausbreitet, können sich alle anstecken und erkranken. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung wird höher sein als während einer saisonalen Influenza-Welle, da es in der Bevölkerung keine Immunität gegen die pandemische Influenza gibt. Einige Personengruppen haben vermutlich ein größeres Risiko als andere.

## Gibt es einen Impfstoff gegen die pandemische Influenza?

Derzeit ist noch kein Impfstoff gegen den pandemischen Influenza-Virus verfügbar, es werden aber Produktionsverfahren entwickelt, um möglichst rasch den benötigten Impfstoff produzieren zu können. Impfstoffe gegen die saisonale Influenza schützen nicht gegen die pandemische Influenza.

## Was können Sie tun, um die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung zu verringern?

- **Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen!**
- Eine **wichtige Maßnahme**, um die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung zu verringern, ist das **häufige Waschen der Hände**. Die Hände sollten insbesondere nach Kontakt mit Kindern oder Personen, die an Atemwegserkrankungen leiden, gewaschen werden sowie grundsätzlich vor Mahlzeiten, nach Benutzung von Toiletten und nach dem Niesen oder Schnäuzen der Nase. Die Hände sollten für 10 bis 15 Sekunden gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden, danach die Seife abgespült und die Hände mit einem trockenen und sauberen Handtuch abgetrocknet werden.
- Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase und Mund mit den Händen zu berühren. Hierdurch kann der Erreger von durch Erkrankte verunreinigten Oberflächen und Gegenständen auf Ihre Schleimhäute übertragen werden.
- **Besuchen Sie keine an Influenza erkrankten Personen**, außer es ist absolut erforderlich. Wenn ein Mitglied Ihres Haushaltes erkrankt ist, verwenden Sie getrenntes Ess- und Trinkgeschirr und Handtücher und reinigen Sie Oberflächen (z.B. Waschbecken) nachdem die erkrankte Person Kontakt damit hatte. Die Anzahl von Influenza-Viren wird durch die Verwendung von Seife oder üblichen Haushaltsreinigern reduziert.

## Planen Sie im Voraus für den Fall einer Erkrankung an pandemischer Influenza in Ihrem Haushalt

Insbesondere, wenn Sie allein stehend sind oder sich alleine um die Erziehung eines Kindes oder die Betreuung von älteren Personen kümmern, sollten Sie für den Fall einer Erkrankung an Influenza vorausplanen.

Bevorraten Sie ausreichende Trinkmengen (z. B. Suppen, Tee) und einen Grund-Haushaltsbedarf (z.B. Papiertaschentücher) für 1 bis 2 Wochen.

Der Grundhaushaltsbedarf für die Bevorratung von Lebensmitteln und Trinkwasser pro Person für 14 Tage bei einem errechneten Tagesbedarf von 2000 kcal beinhaltet z.B.: 4,5 kg Getreide, 2,0 kg Gemüse, 0,5 kg Fette, 2,0 kg Fleisch, 2,0 kg Obst, 4,5 kg Milch und 21 l Getränke.

Beachten Sie für die Vorratshaltung folgende Tipps:

- Nur Lebensmittel- und Getränke bevorraten, die den üblichen Essgewohnheiten der Familie entsprechen. Vorwiegend solche Lebensmittel, die unbegrenzt oder längerfristig haltbar sind.
- Lebensmittel möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Auf luftdichte Verpackung achten.
- Nachgekaufte Vorräte nach hinten stellen und ältere Lebensmittel zuerst aufbrauchen, bevor ihr Haltbarkeitsdatum überschritten ist.
- An erforderliche Spezialkost, z.B. für Diabetesranke oder Babynahrung denken.
- Zum Haushalt gehörende Tiere sollten bei der Bevorratung auch berücksichtigt werden.

Weitere Informationen sind in einer Informationsbroschüre des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe aufgeführt (**Anlage 5**).

Überlegen Sie, wer Ihnen im Fall einer schweren Erkrankung helfen könnte und besprechen Sie sich mit dieser Person. Planen Sie für den Fall, dass die Schule Ihres Kindes geschlossen wird und Sie arbeiten müssen.

### **Was können Sie im Falle einer Erkrankung für sich selbst und andere tun?**

- Ruhe und Schonung ermöglichen Ihrem Körper, seine Energien für die Bekämpfung der Erkrankung zu verwenden. Vermeiden Sie Kontakt mit anderen Personen für die Dauer Ihrer Ansteckungsfähigkeit, d.h. bis ca. fünf Tage nach Beginn der Beschwerden.
- Sie sollten reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen und für einen flüssigen Schleim zu sorgen. Gegen Fieber und Muskelschmerzen können Paracetamol als Tabletten, Saft und Zäpfchen eingenommen werden, von Erwachsenen auch Acetylsalicylsäure (kurz ASS, bekanntester Handelsname Aspirin®). **Vorsicht vor Überdosierungen! Kinder dürfen kein ASS bekommen!**
- Kochsalzlösungen oder Nasensprays können bei verstopften Nasen verwendet werden. Bedecken Sie Ihre Nase und Ihren Mund mit Einmal-Taschentüchern, wenn Sie niesen oder husten und werfen Sie die Taschentücher direkt in einen Abfalleimer.
- Zur Fiebersenkung können feuchte Wickel angewendet werden.
- Um die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung von nicht erkrankten Haushaltsmitgliedern zu verringern, sollten Räume regelmäßig gelüftet werden.
- Erkrankte Personen sollten nach Möglichkeit zu Hause bleiben und bei unbedingt notwendigen Außenkontakten (z. B. Arztbesuch) einen Mund-Nase-Schutz tragen. Angehörige sollten bei Pflegemaßnahmen von erkrankten Personen einen Mund-Nase-Schutz tragen.