

## Informationen und Tipps zur Neuen Grippe A/H1N1 für Mitarbeiter

Liebe Mitarbeiter,

der Grippe-Virus A/H1N1 breitet sich weltweit aus. Mittlerweile haben sich auch in Deutschland tausende Menschen mit diesem neuartigen Virus angesteckt. In der Regel sind die Erkrankungen an der so genannten Schweinegrippe mild verlaufen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht jedoch die Gefahr einer Pandemie (weltweite Epidemie) auf uns zukommen.

In diesem Merkblatt haben wir vom Robert Koch-Institut verfasste Informationen und Tipps zusammengestellt, um Ihnen als Mitarbeiter Fragen zur Schweinegrippe zu beantworten und somit das Risiko einer Verbreitung der Krankheitserreger auch in Ihrem Betrieb zu verringern.

### **A. WELCHE SYMPTOME TRETEN BEIM MENSCHEN AUF?**

Die Symptome der Schweinegrippe ähneln den Symptomen der jährlichen Grippe im Winter:

- plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl
- Fieber  $\geq 38$  °C oder Schüttelfrost
- Schnupfen oder verstopfte Nase
- Halsschmerzen
- Husten oder Atemnot
- Muskel-, Glieder- und/ oder Kopfschmerzen

In einigen Krankheitsfällen kann es auch zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen.

### **B. WIE WIRD DAS VIRUS ÜBERTRAGEN?**

Das neue Influenzavirus A/H1N1 wird so übertragen, wie eine übliche Influenza: überwiegend durch Tröpfchen, die insbesondere beim Husten oder Niesen entstehen. Die Übertragung kann auch über Oberflächen erfolgen, die mit virushaltigen Sekreten verunreinigt sind, wenn sie angefasst werden. Dabei gelangen die Viren über die Hand in Mund, Nase oder Augen.

### **C. WIE VERHALTE ICH MICH, WENN ICH BEFÜRCHTE, MICH MIT DEM SCHWEINEGRIPPE-VIRUS ANGESTECKT ZU HABEN?**

Falls Sie befürchten, am neuen Influenzavirus erkrankt zu sein, nehmen Sie bitte sofort telefonisch Kontakt zu Ihrem Hausarzt oder mit dem örtlichen Gesundheitsamt auf, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber. Bleiben Sie möglichst zu Hause und kurieren sich dort nach den Anweisungen Ihres Hausarztes vollständig aus. Vermeiden Sie soweit wie möglich den Kontakt mit anderen Menschen.










### **D. WIE KANN ICH INFORMATIONEN ZUR AKTUELLEN SITUATION ERHALTEN?**

Hotline des Bundesministeriums für Gesundheit: **0800/44 00 55 0**

Weitere aktuelle Informationen auf den Internetseiten des Robert Koch-Instituts:

[www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)

**E. NEUN TIPPS VOM ROBERT KOCH-INSTITUT**

	<p><b>HÄNDE WASCHEN UND VOM GESICHT FERNHALTEN</b> Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Auge und Nase zu berühren.</p>
	<p><b>HYGIENISCH HUSTEN</b> Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand.</p>
	<p><b>AUF ERSTE ANZEICHEN ACHTEN</b> Auf eine Grippe weisen plötzlich hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.</p>
	<p><b>KRANKHEIT ZU HAUSE AUSKURIEREN</b> gehen Sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.</p>
	<p><b>GESUND WERDEN</b> Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen das weitere Vorgehen telefonisch mit Ihrem Hausarzt ab.</p>
	<p><b>FAMILIENMITGLIEDER SCHÜTZEN</b> Verzichten Sie, wenn sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere Küche und Bad.</p>
	<p><b>GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄßIG LÜFTEN</b> Lüften Sie geschlossene Räume drei bis vier Mal täglich für jeweils zehn Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.</p>
<p>In einer Grippepandemie besonders wichtig:</p>	
	<p><b>ABSTAND HALTEN, MENSCHENSAMMLUNGEN MEIDEN</b> Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht und wenn möglich durch zwei Meter Abstand. Verzichten Sie auf Händeschütteln. Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.</p>
	<p><b>ÜBER HYGIENEMASKEN BESCHEID WISSEN</b> Über die Wirksamkeit von Hygienemasken während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie sind deshalb nur ergänzend zu den hier dargestellten Maßnahmen zu erwägen.</p>

*(Quelle: Robert Koch-Institut)*