

**Dr. med. M. Seewald**

Ärztin für Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie  
Umweltmedizin / Ärztliches Qualitätsmanagement

Büro Berlin im Praxis Center Nord  
Drontheimer Straße 7 - 9 • 13359 Berlin

Tel./ Fax: (030) 49 91 06 30  
Mobiltel.: 0171 – 643 59 05

## Hygiene-Info Patienten-/Angehörigen-Info zur Influenza Pandemie

Die Influenza ist eine hochansteckungsfähige Erkrankung der Atemwege, die durch spezielle Viren (Influenzaviren) hervorgerufen wird. Viren sind Kleinstlebewesen, die in der Struktur einfacher und in der Größe deutlich kleiner sind als Bakterien. Um sich zu vermehren, müssen diese Viren in die Zellen der Atmungsorgane eindringen (Lungenzellen, Rachenschleimhaut etc.). Beim Husten oder Niesen werden die Viren über Schleimtröpfchen ausgestoßen und sowohl über die Hände als auch über Gegenstände, die mit solchen Tröpfchen „verunreinigt“ sind, weiter verbreitet. Auf unbelebten Oberflächen können Viren in Abhängigkeit der Temperatur mehrere Tage überleben. Je mehr Menschen eng zusammen kommen (Menschenansammlung, kleine Räume) sind die Bedingungen sehr günstig für die oben beschriebenen Ausbreitungswege. Erkrankte sind für ca. eine Woche ansteckungsfähig, Kinder sogar etwas länger! Daher sollten folgende einfache Hygieneregeln im täglichen Umgang beachtet werden:

- Anhusten, Anniesen von anderen Personen vermeiden.
- Nach Husten und Niesen ist eine hygienische Händedesinfektion durchzuführen (alkoholische Lösung oder antiseptische Tücher): Gründliche vollständige Benetzung der Haut außen und in der Handinnenfläche einschl. der Fingerzwischenräume (Nagellack und Kunstnägel erschweren eine Desinfektion). *Falls eine hygienische Händedesinfektion nicht möglich ist, sollte eine Händewaschung – wenn vorhanden mit antiseptischer Seifenlösung - durchgeführt werden. Auf ausreichende Hautpflege ist zu achten!*
- Es sollten nach Möglichkeit Einmalnasenputztücher verwendet werden, die in einer flüssigkeitsdichten Plastiktüte gesammelt und hinterher verschlossen in den sog. Routinemüll (Hausmüll) entsorgt werden. Nach jedem Naseputzen ist eine hygienische Händedesinfektion durchzuführen.
- Ein unnötiges Berühren von Augen, Nase oder Mund ist zu vermeiden, da in diesen Schleimhautbereichen vermehrt Viren nachweisbar sind. Nach jedem Berühren dieser Bereiche ist eine hygienische Händedesinfektion angeraten.
- Nach Personenkontakt (Händegeben), Benutzung der Sanitäreinrichtung und vor dem Essen sind die Hände gründlich zu waschen und ggf. zu desinfizieren. Um eine Austrocknung der Haut zu vermeiden, ist auf eine ausreichende Hautpflege zu achten.
- Eine regelmäßige intensive Raumbelüftung ist durchzuführen.
- Der Kontakt zu möglichen erkrankten Personen ist zu vermeiden.
- Im Krankenhaus u/o Pflegebereich ist eine Absonderung (Isolierung) erkrankter Personen zum Schutz anderer Patienten/Bewohner (besonders Säuglinge, Kinder, Erwachsene mit chronischen Krankheiten, Krebspatienten) zumindestens für die Dauer der Krankheit bzw. der zu erwartenden Ansteckungsfähigkeit notwendig. Die Dauer der Isolation beträgt, wenn keine Komplikationen auftreten, ca. eine Woche und ist im Einzelfall mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.
- Die Anzahl der Besucher (= Kontaktpersonen!) sowie die Häufigkeit der Besuche von Erkrankten sollte auf das sozial vertretbare Minimum während der akuten Phase der Erkrankung reduziert werden (es ist auf jeden Fall Rücksprache mit der Stations- bzw. Heimleitung zu nehmen).

In Pandemie-Zeiten (weltweite Ausbreitung eines veränderten neuen Influenza-Stammes, die Bevölkerung hat noch keinen ausreichenden Schutz z. B. durch Impfungen, sollten Massenansammlungen nach Möglichkeit vermieden werden (z. B. Theater, Kino, Disko, Großmärkte etc.). Auch intensive Händekontakte sind während solcher Phasen zu vermeiden. Über die besonderen vorbeugenden Maßnahmen bzw. Vorsichtsmaßnahmen wird das Gesundheitsamt Informationen herausgeben und steht für spezielle Fragen zur Verfügung.

Weitere spezielle Fragen können Sie an unsere Patientenzentralen (PIZ) einreichen, die sie an die jeweils zur Verfügung stehenden fachkompetenten MitarbeiterInnen weiterleiten. Zu den häufigsten Fragen werden wir Sie in regelmäßigen Abständen informieren.

### **Typische Krankheitszeichen:**

- plötzlicher Krankheitsbeginn
- Fieber > 38°C
- Kopfschmerzen
- deutliche Erschöpfung/Schwächezustände
- Schüttelfrost
- Muskel-/Gliederschmerzen
- Husten, Halsschmerzen

Die Krankheit dauert ca. eine Woche bei komplikationslosem Verlauf.

### **Was ist zu tun, wenn Infektzeichen auftreten?**

- Bettruhe einhalten
- körperliche Belastung vermeiden
- Kontakt zu nicht erkrankten Personen auf das Nötigste reduzieren
- viel Flüssigkeit trinken
- Die aus anderen Gründen vom Arzt verordneten Medikamente sind in der gewohnten Art und Weise weiter einzunehmen.

#### **1. Wenn trotz dieser empfohlenen Maßnahmen die Zeichen einer Influenza sich verstärken u/o ändern:**

- allgemeine Verschlechterung des Allgemeinzustandes
- Hautausschlag tritt auf
- massive Erschöpfung/Müdigkeit/Schläfrigkeit
- Kurzatmigkeit/Luftnot
- Schmerzen in der Brust besonders bei tiefem Einatmen
- ungewöhnliche Blutungen an Haut und Schleimhäuten

**!Umgehender sofortiger Kontakt zur Hausärztin/Hausarzt oder wenn nicht erreichbar zur nächsten Klinik!**

#### **2. Beim Auftreten erster Infektzeichen einer Influenza sollten Personen auf die nachfolgenden Besonderheiten/Merkmale zutreffen, - unabhängig einer klinischen Verschlechterung - sofort die Hausärztin/Hausarzt kontaktieren:**

- Alter über 60 Jahre ( $\geq 60$  J.)
- Schwangerschaft
- Einnahme bestimmter Arzneimittel u/o Therapieanwendungen, die das Abwehrsystem beeinflussen:  
z. B. Cortison, Chemotherapie, Strahlentherapie
- Personen mit bekannten Erkrankungen
  - Asthma
  - Emphysem oder chronische Atemwegserkrankungen
  - Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
  - Herzkrankheiten
  - Organtransplantation

**Nehmen Sie selber ohne ärztliche Verordnung/Rücksprache keine vorbeugenden oder gar zu Eigenbehandlungszwecken in ihrem Bestand befindliche Antibiotika (wirken nur gegen Bakterien) oder Virustatika (wirken nur gegen Viren) ein!**

Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen in Kenntnis Ihres Allgemeinzustandes, etwaiger Begleiterkrankungen und daher notwendigen anderen Medikamenten, die für Sie erforderliche und verträglichste zusätzlich Arzneimittelbehandlung bzw. ggf. Zusatz-Impfungen empfehlen und verordnen.