

# INFLUENZA - GRIPPE

*Bürgerinformation über den Krankheitserreger*

## **Was ist Influenza?**

Die echte Grippe, auch Influenza genannt, ist eine akute Krankheit der Atemwege. Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Krankheit, die durch Grippeviren ausgelöst wird. Erkältungen oder „grippale Infekte“ dagegen werden von anderen Erregern verursacht. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten nach dem Jahreswechsel zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere.

Influenzaviren verändern sich ständig und bilden häufig neue Varianten. Durch diese Änderungen kann man sich im Laufe seines Lebens öfter mit Grippe anstecken und erkranken. Deshalb wird auch der Influenza-Impfstoff nahezu jedes Jahr neu angepasst.

## **Wie wird Influenza übertragen?**

### **Von Mensch zu Mensch**

Die Grippe ist sehr ansteckend. Beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste, virushaltige Tröpfchen des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden. Auch über die Hände werden die Viren weitergereicht, wenn diese mit virushaltigen Sekreten in Kontakt gekommen sind. Werden anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, können die Grippeviren über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

### **Über verunreinigte Gegenstände**

Die Erreger können auch an Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort über die Hände weiter gereicht werden.

## **Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?**

Etwa ein Drittel aller Erkrankungen beginnt typischerweise mit einem plötzlich einsetzenden Krankheitsgefühl -, Fieber, Halsschmerzen und trockener Husten, begleitet von Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen. Besonders bei älteren Menschen sind die Krankheitszeichen häufig nicht so ausgeprägt und ähneln eher einer Erkältung.

Bei einem unkomplizierten Verlauf gehen die Beschwerden nach 5 bis 7 Tagen zurück. Der Husten kann aber deutlich länger anhalten.

Die Schwere der Erkrankung kann unterschiedlich sein. Eine Grippe-Infektion kann mit leichten oder auch ganz ohne Beschwerden verlaufen.

# INFLUENZA - GRIPPE

*Bürgerinformation über den Krankheitserreger*

Sie kann dagegen auch mit schweren Krankheitsverläufen einhergehen, die im schlimmsten Fall zum Tod führen. Fieber, Müdigkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen und anderen Allgemeinsymptomen einhergehen.

## **Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?**

Nach einer Ansteckung spürt man erste Beschwerden relativ rasch nach 1 bis 2 Tagen. Die Erkrankten können bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und bis ca. 1 Woche nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen ansteckend sein. Kinder oder Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem können die Erreger auch länger ausscheiden.

## **Wie kann ich mich schützen?**

### **Impfen**

Der beste Schutz gegen Grippe ist eine Impfung. Sie sollte jährlich verabreicht werden, am besten in den Monaten Oktober und November. Jedes Jahr wird die Zusammensetzung des Impfstoffs überprüft und gegebenenfalls angepasst, um gezielt vor den Virus-Varianten zu schützen, die voraussichtlich im Umlauf sein werden.

### **Hygiene**

- Waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Dies gilt besonders dann, wenn Sie Kontakt zu Erkrankten hatten oder Gegenstände angefasst haben, die Erkrankte zuvor berührt haben.
- Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.
- Meiden Sie bei Grippewellen möglichst Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.