

Grippe

Influenza

Informationsblatt für Gemeinschaftseinrichtungen



Was ist die Grippe?

Unter der versteht man eine durch Grippeviren verschiedener Typen ausgelöste Infektionskrankheit.

Die Saisonale Grippe tritt in einer Welle jährlich auf, in Tirol zumeist ab Mitte Jänner für die Dauer von 8-12 Wochen. Bei durchschnittlichen Grippewellen erkranken ca. 3-5% der Bevölkerung.

Die Intensität der Wellen ist nicht vorhersehbar, manchmal ist sie sehr schwach manchmal stärker wie der Durchschnitt, manchmal kursieren nur bestimmte Subtypen der Influenzaviren, manchmal mehrere, manchmal treten besonders viele Komplikationen auf und manchmal weniger.

In Einzelfällen kann die Influenza vornehmlich bei zusätzlicher gesundheitlicher Beeinträchtigung besonders im höheren Lebensalter zu einer schweren Erkrankung und zum Tod führen. Jährlich, so wird in Österreich geschätzt, treten 1000-3000 Todesfälle/ Jahr auf, die mit einer Influenzainfektion assoziiert werden.

Die jährliche Impfung gegen Influenza schützt und hilft Komplikationen zu vermeiden. Sie wird vor allem auch Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensmonat empfohlen, da bei jungen Kindern die Erkrankung schwer verlaufen kann. Die Impfung ist bei Kindern deutlich wirksamer als bei älteren Personen.

Infektionsweg

Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion (Sprechen, Niesen, Husten), aber auch über kontaminierte Hände (Schmierinfektion).

Es besteht in der Bevölkerung bis zum ca. 50. LJ kein Immunschutz durch eine frühere Inkubationszeit.

Sie ist abhängig von der Art des Influenza-Virus. Bei normalen Erregern einer saisonal bedingten üblichen Influenza beträgt diese 1-5 Tage. Im Schnitt vergehen 3 Tage zwischen Ansteckung und Beginn der Krankheitszeichen.

Die Ansteckungswahrscheinlichkeit beginnt im Zeitraum von 24 Stunden vor dem Krankheitsausbruch und steigt mit Beginn und Stärke der Krankheitssymptomatik. Die Virenausscheidung erfolgt durchschnittlich beim Erwachsenen bis zu 5 Tage und bei Kindern bis zu sieben Tage, aber jedenfalls

solange Krankheitszeichen vorliegen. Ein Sicherheitsintervall von zusätzlichen 24 Stunden ist zu berücksichtigen.

Symptome

Typische Krankheitszeichen sind: jähes Auftreten von Abgeschlagenheit, Fieber, Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen; Beeinträchtigung der oberen Atemwege, wie Niesen, Husten, Atemnot; eventuell kommen auch Durchfall und Erbrechen vor, vornehmlich bei Kindern und Jugendlichen. Bei den ersten Krankheitszeichen unbedingt zu Hause bleiben und sich dort räumlich isolieren!

Diagnose

Eine Verdachtsdiagnose kann durch die typischen Symptome gestellt werden, die spezifische Diagnose erfolgt durch einen Rachenabstrich. Eine Blutuntersuchung kann Influenza-Viren nachweisen.

Behandlung

Es stehen mittlerweile spezifische Grippemittel (sogenannte Neuraminidasehemmer) zur Verfügung, die zur Behandlung, aber auch zur Vorbeugung für immungeschwächte Personen (Postexpositionsprophylaxe) verwendet werden können.

In der Regel erfolgt die Behandlung der Kinder zu Hause über 7 Tage, oder - falls länger Krankheitszeichen vorliegen - jedenfalls bis ohne Hilfe fiebersenkender Medikamente mindestens 24 Stunden kein Fieber bzw. Symptombefreiheit besteht.

Vor allem ist aber der Kontakt mit weiteren Personen (Familienmitgliedern) auf ein Minimum – nur eine Betreuungsperson - einzuschränken. Die Kinder sollen daheim isoliert werden, wobei Abstände von 2 m zu anderen Personen als ausreichend angesehen werden können. Die Betreuungsperson i.d.R. die Mutter sollte alle Hygienemaßnahmen sorgfältig einhalten.

Eine längere stationäre Behandlung wird nur in seltenen Fällen erforderlich sein.

Komplikationen

Vor allem bei Säuglingen, Kleinkindern und abwehrgeschwächten, chronisch kranken Personen, (z.B. Diabetikern), sind schwerwiegende Komplikationen in seltenen Fällen möglich. Die meisten Probleme ergeben sich durch zusätzliche Infektionen mit Bakterien, da durch die Grippeviren die Abwehrlage der Erkrankten stark reduziert wird. So können sich beispielsweise Pneumokokken an den entzündeten Atemwegen leichter ansiedeln und eine bakterielle Bronchitis oder Lungenentzündung nach sich ziehen. In seltenen Fällen breiten sich auch die Grippe-Viren in der Lunge direkt aus und führen zu einer gefährlichen Viruslungenentzündung.

Weitere mögliche Grippe-Komplikationen sind:

- Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis)
- Mittelohrentzündung (Otitis media)
- Herzmuskel- oder Herzbeutelentzündung (Myocarditis, Pericarditis)

- Hirnhaut- oder Hirnentzündung (Meningitis, Encephalitis)
- Fieberkrämpfe bei Kindern.

Auch Schwangere und stillende Frauen gehören schon bei „normalen“ Grippeinfektionen zu den Risikogruppen, denn Schwangerschaft und Stillzeit verändern das Hormonsystem und die Immunabwehr.

Ist es schon zu einer Ansteckung gekommen, steigt die Gefahr von Schwangerschaftskomplikationen.

Vorbeugungsmaßnahmen

Schützen wir uns selbst und andere vor Ansteckung!

- Hände regelmäßig und gründlich (also mindestens 20 Sekunden!!) mit warmem Wasser und Seife (Seifenspender!) waschen, besonders nach Husten, Niesen und Schnäuzen, vor dem Essen (Jausenbrot), nach Benutzung der Toilette und nach Kontakt mit erkrankten Personen
- Händedesinfektionsmittel verwenden, falls keine Waschgelegenheit vorhanden wäre
- Einmalhandtücher benutzen.
- Papiertaschentücher beim Niesen, Husten und Schnäuzen verwenden und sofort in Plastiksäckchen oder im verschließbaren Mistkübel entsorgen.
- wenn gerade kein Papiertaschentuch vorrätig ist, nicht in die Hände, sondern von anderen Personen abgewendet in den Ärmel niesen!
- nicht direkt aus Wasserhähnen trinken, immer Becher verwenden
- vorschriftsmäßige Ausstattung und Reinigung der Toiletten beachten
- regelmäßiges Stoßlüften der Räume, mindestens 3 Minuten bis zu 10 Minuten
- engen Körperkontakt (Händeschütteln, Umarmen), sowie in der Freizeit Ansammlungen vieler Personen vermeiden
- im Kindergarten erkrankte Kinder sollten in einem eigenen Raum warten, bis sie abgeholt werden, ein Mindestabstand von 2 m zu den Erkrankten ist ratsam
- für das vorbeugende Tragen von Schutzmasken gibt es derzeit keine generelle Empfehlung.

Ganz besonders wichtig ist die vorbeugende jährliche Influenzaimpfung für alle Kinder, die eine Betreuungseinrichtung aufsuchen, sowie für das Personal.

Wer selbst nicht erkrankt, steckt auch niemand anderen an, der unter Umständen dann Komplikationen erleidet!

Zusammenfassung

Bei der echten „Grippe“ handelt es sich um eine Erkrankung durch das Influenzavirus A oder B, mit den unterschiedlichsten Subgruppen.

In den meisten Fällen verläuft sie harmlos, kann aber in Einzelfällen vornehmlich bei zusätzlicher gesundheitlicher Beeinträchtigung zu einer schweren Erkrankung und zum Tod führen.

Die genaue Inkubationszeit bewegt sich im Zeitraum von 1-5 Tagen, im Schnitt liegt sie bei 3 Tagen.

Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion (Sprechen, Niesen, Husten), aber auch über kontaminierte Hände (Schmierinfektion).

In einer Gemeinschaftseinrichtung kann bei Auftreten von Influenza auch mit einem entsprechenden Flächendesinfektionsmittel mehrmals täglich desinfiziert werden, vor allem alle Handgriffe.

Die Behandlung ist zumeist symptomatisch mit schmerz- und fiebersenkenden Mitteln, binnen 72 Stunden nach Symptombeginn können auch noch Mittel gegen Viren eingesetzt werden. (Virustatika)

Durch die Einhaltung üblicher einfacher Hygienemaßnahmen, beim Husten, Niesen und Schnäuzen und effektive Händehygiene (Hände-Waschen über 20 Sekunden), kann einer Ausbreitung effizient entgegengewirkt werden.

Wichtig ist, dass alle Kinder wie auch erwachsenen Personen ab Beginn von Krankheitszeichen frühzeitig und ausreichend lange zuhause isoliert werden und eine entsprechende Hygiene einhalten.

Kinder ohne Krankheitszeichen dürfen den Kindergarten besuchen, auch wenn Angehörige erkrankt sind.

Gegen eine Grippeerkrankung durch Influenza Viren schützt die Influenza-Impfung. Sie ist besonders auch Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensmonat empfohlen.

Ganz besonders wichtig ist die vorbeugende jährliche Influenzaimpfung für alle Kinder, die eine Betreuungseinrichtung aufsuchen, sowie für das Personal.

Wer selbst nicht erkrankt, steckt auch niemand anderen an, der unter Umständen dann Komplikationen erleidet!

Weitere Informationen unter:

<https://www.tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/impfungen/impfaktion-tirol/>