



INFORMATIONEN ZUR GRIPPE / INFLUENZA

UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER
SAISONALEN EPIDEMISCHEN INFLUENZA

Was ist Influenza?

Influenza – auch „echte Grippe“ genannt – ist eine ansteckende Erkrankung der Atemwege, die durch Influenzaviren der Typen A und B verursacht wird. Sie tritt meist saisonal auf und kann zu schweren Krankheitsverläufen führen.

Was sind die Symptome einer Influenza?

- plötzliches hohes Fieber über 38,5°C
- ausgeprägtes Krankheitsgefühl
- Muskel- und Gelenksschmerzen
- Kopfschmerzen
- trockener Husten
- Halsschmerzen

Wie wird Influenza übertragen?

Die Viren verbreiten sich vor allem durch Tröpfcheninfektion – beim Husten, Niesen oder Sprechen. Auch über kontaminierte Oberflächen oder Hände kann eine Ansteckung erfolgen. Die Inkubationszeit beträgt meist 1 bis 3 Tage. Erwachsene sind etwa 5 Tage, Kinder bis zu 7 Tage nach Symptombeginn ansteckend

Wie schütze ich mich während der Grippezeit vor einer Ansteckung?

- **Jährliche Grippeimpfung** für sich und Ihre Kinder mit dem aktuellen Impfstoff
- **Abstand halten** (mindestens 1 Meter)
- **Händeschütteln vermeiden**
- **Hände regelmäßig waschen**, besonders nach Kontakt mit anderen oder öffentlichen Flächen
- **Nur eigenes Geschirr und Besteck verwenden**
- **Regelmäßig lüften und auf gesunde Ernährung achten**

Wie verhalte ich mich im Krankheitsfall einer „echten Grippe“ richtig?

- **Viel trinken und Bettruhe einhalten**
- **Mindestens 5 Tage zu Hause bleiben**, bei Kindern mindestens 7 Tage
- **Einmal-Taschentücher verwenden und sicher entsorgen**
- **Hände gründlich waschen (mind. 20 Sekunden)**
- **Geschirr bei 60 °C reinigen, nicht teilen**
- **Kontakt zu anderen vermeiden, Mund-Nasen-Schutz tragen**
- **Medikamente wie verordnet einnehmen**
- **Keine Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®) bei Kindern unter 15 oder bei Einnahme von Blutverdünnern wie Warfarin**
- **Bei Schmerzen: Paracetamol (z. B. Mexalen®) nach ärztlicher Empfehlung**

Wann soll ich einen Arzt/Ärztin aufsuchen?

Innerhalb von 48 Stunden nach Symptombeginn – besonders bei:

- Personen über 65 Jahre
- Schwangeren
- Menschen mit chronischen Erkrankungen (Asthma, COPD, Diabetes, Herz-, Leber-, Nierenerkrankungen, Immunschwäche, Organtransplantation)

Eine frühzeitige antivirale Behandlung kann den Krankheitsverlauf deutlich mildern.

Wie lange dauert die Erkrankung und welche Komplikationen gibt es?

Die akute Phase dauert in der Regel etwa eine Woche. Die vollständige Erholung kann jedoch mehrere Wochen in Anspruch nehmen. Häufige Komplikationen sind **Lungenentzündungen**, insbesondere bei älteren oder chronisch kranken Personen.

Was kann ich sonst noch tun?

Lassen Sie sich frühzeitig gegen Pneumokokken impfen – besonders ab 60 Jahren (bzw. bei Risikopersonen ab 18 Jahren mit entsprechender medizinischer Indikation). Die häufigste Komplikation der Influenza ist eine Pneumokokken-Lungenentzündung, die durch die vorgeschädigte Schleimhaut begünstigt wird.