

# Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

## Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Mit freundlicher Genehmigung der



Internet: [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

**Landesverband Berlin e.V.**

Alfred-Jung-Str. 17  
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0  
Fax: 030 / 27 92 46 9

[www.volkssolidaritaet.de/berlin](http://www.volkssolidaritaet.de/berlin)

**Landesverband Sachsen e.V.**

Arndtstr. 4  
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0  
Tel: 0351 / 42 11 02 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen)

**Landesverband Brandenburg e.V.**

Benzstr. 10  
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0  
Fax: 0331 / 70 42 31 20

[www.volkssolidaritaet.de/brandenburg](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg)

**Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**

Leipziger Str. 16  
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60  
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt)

**Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Platz der Jugend 15  
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5  
Fax: 0385 / 58 15 59 6

[www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern](http://www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern)

**Landesverband Thüringen e.V.**

Magdeburger Allee 31  
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70  
Fax: 0361 / 51 15 96 80

[www.volkssolidaritaet.de/thueringen](http://www.volkssolidaritaet.de/thueringen)

**Hinweis:**

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.

## Gesundheitsinformation

# Schweinegrippe Influenza A (H1N1)



Altenpflege  
Krankenpflege  
Gesundheitspflege  
Kinderkrankenpflege  
Häusliche Versorgung  
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.  
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)  
Benzstraße 10  
14482 Potsdam

**Durchwahl:** 0331 - 70 42 31 - 12  
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: [www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/)

*Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

*wie Sie den öffentlichen Medien sicher schon entnommen haben, ist derzeit ein gehäuftes Auftreten einer Influenza (= neue Grippe oder Schweinegrippe) beobachtet worden, die besondere Schutzmaßnahmen erfordert.*

*Mit diesem Merkblatt geben wir Ihnen grundsätzliche Informationen zur Influenza-Erkrankung, zu Verhaltensregeln im eigenen Erkrankungsfall und zu Maßnahmen, durch die Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können.*

## **Übertragungswege**

Die Übertragung von Influenzaviren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch über verunreinigte Oberflächen (zum Beispiel Arbeitsflächen, Gegenstände) oder über die Hände möglich. Ein besonders hohes Ansteckungsrisiko besteht dort, wo Menschen in größerer Zahl auf engem Raum versammelt sind, zum Beispiel auf Veranstaltungen, in Kinos, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Kaufhäusern. Eine Infektion kann bereits 24 Stunden vor dem Auftreten erster Symptome vorliegen. Erwachsene sind in der Regel bis 5 Tage, Kinder bis über 7 Tage nach Symptombeginn ansteckend. Die Erkrankung dauert bei komplikationslosem Verlauf etwa 1 Woche.

## **Die Symptome einer Erkrankung sind**

- plötzlicher, schlagartiger Krankheitsbeginn
- hohes Fieber (über 38,5 Grad Celsius)
- Schüttelfrost
- trockener Husten, Atemnot
- Muskel-, Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen

## **Verhaltensregeln zur Vermeidung einer Ansteckung**

Durch folgende einfache Hygieneregeln können Sie das Risiko vermindern, sich oder andere anzustecken:

- Vermeiden Sie soweit möglich Menschenansammlungen und den engen Kontakt zu anderen Menschen.
- Vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen; benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst sofort in geschlossenen Müllbehältern.
- Vermeiden Sie Händekontakt.
- Vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase oder Mund.
- Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände, zum Beispiel nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen, vor dem Essen.
- Lüften Sie Räume oft und gründlich.

## **Verhaltensregeln im Erkrankungsfall**

- Wenn Sie erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Arzt unbedingt zunächst telefonisch.
- Informieren Sie sich über möglicherweise gesonderte Sprechstundenzeiten für Influenza-Erkrankte.
- Reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen soweit möglich.
- Tragen Sie bei Kontakten zu anderen Menschen (Haushaltsangehörige, Arztbesuch) einen Mund-Nasen-Schutz.
- Vermeiden Sie soweit wie möglich jeglichen Kontakt zu Säuglingen, Kindern, älteren Menschen oder Personen mit schweren chronischen Erkrankungen.
- Halten Sie Bettruhe ein, trinken Sie viel Flüssigkeit und vermeiden Sie körperliche Tätigkeit.

## **Verhaltensregeln für pflegende Angehörige**

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske.
- Waschen Sie sich nach Kontakt zur erkrankten Person gründlich die Hände.
- Entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher in geschlossenen Abfallbehälter (Entsorgung in verschlossenen Plastiksäcken).
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell aller Handkontaktflächen (Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer und so weiter).
- Achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr und Handtücher für die Erkrankten.
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Raumlüftung.

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre Pflegedienstleitung.