

Wie Sie sich und andere schützen

INFLUENZA Grippe

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.

In Deutschland kommt es in den Wintermonaten nach dem Jahreswechsel zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere.

Wie werden Influenzaviren übertragen?

- **Von Mensch zu Mensch** (Beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste, des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden)
- **Über die Hände** (Befindet sich an den Händen virushaltiges Sekret und werden anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, können die Viren über die Schleimhäute in den Körper gelangen)
- **Über verunreinigte Gegenstände** (Die Erreger können auch an Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort weiter gereicht werden)

Der beste Schutz ist Vorbeugen!

Impfung: Der beste Schutz gegen Grippe ist eine Impfung. Sie sollte jährlich verabreicht werden, am besten in den Monaten Oktober und November.

Eine Grippe-Impfung empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) für Menschen, die besonders gefährdet sind, schwer zu erkranken:

- Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- Personen mit stark erhöhtem Risiko sich und andere anzustecken, zum Beispiel medizinisches Personal

Haben Sie weitere Fragen?

Wir sind jederzeit gerne für Sie da!
Ihr Team vom proVida Pflegedienst

Tel 05121 / 60 550 33

info@provida-hi.de

Tipps zur Vorbeugung:

1. Waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.
2. Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.
3. Meiden Sie bei Grippewellen möglichst Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.
4. Vermeiden Sie nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

1. Um eine Weiterverbreitung zu vermeiden, sollten Sie den Kontakt zu anderen Menschen möglichst einschränken.
2. Bleiben Sie in der akuten Krankheitsphase zu Hause und halten Sie Bettruhe ein.
3. Sorgen Sie für eine regelmäßige Durchlüftung der Wohnräume.
4. Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife und meiden Sie möglichst Händeschütteln.
5. Niesen und husten Sie Ihre Mitmenschen nicht an. Wenden Sie sich ab und husten oder niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in die Ellenbeuge. Wenn Sie beim Niesen oder Husten doch die Hand vor dem Gesicht hatten, waschen Sie sich möglichst direkt danach die Hände. Gleiches gilt auch nach der Benutzung von Einmaltaschentüchern.
6. Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase.