

Grippevirus H1N1, „Schweinegrippe“

Informationsblatt

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Studierende,

die WHO hat die „Schweinegrippe“ am 11.6.2009 mit der Warnstufe 6 (Pandemie) eingestuft. Diese Einstufung bezieht sich nicht auf die Gefährlichkeit, sondern auf die rasche Verbreitung des H1N1-Virus.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige allgemeine Informationen zu Vorsichtsmaßnahmen geben, die von der Arbeitsmedizinerin, Frau Dr. Amenitsch zusammengestellt wurden:

Wie gefährlich ist die Schweinegrippe?

Meist verläuft die Schweinegrippe relativ mild, aber es gab in den besonders betroffenen Ländern auch schon schwere Verläufe und Todesfälle. Die Sterblichkeit bei der Neuen Grippe ist derzeit in etwa vergleichbar mit der der jährlichen Grippewelle. Bei der jährlichen Grippewelle kennt man aber die zirkulierenden Viren gut. Dagegen handelt es sich bei der Schweinegrippe um ein neues Influenzavirus, gegen das kein oder kaum ein Immunschutz in der Bevölkerung existiert. Anders als bei der jährlichen Grippe erkranken an ihm bisher vorwiegend jüngere Menschen. Die weitere Entwicklung des neuen Influenzavirus und seine Auswirkungen im Herbst und Winter sind unbekannt.

Wie erkennt man die Schweinegrippe?

Die Symptome der Neuen Grippe A/H1N1 ähneln den Symptomen der jährlichen Grippe im Winter (saisonale humane Influenza): Fieber, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit. Einige Menschen, die mit dem Erreger der Neuen Grippe A/H1N1 infiziert waren, berichteten auch über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Wie kann man sich vor Schweinegrippe schützen?

Grundsätzlich gelten die gleichen allgemeinen Schutzmaßnahmen wie vor jeder anderen Grippeinfektion.

Regel 1: Finger weg!

Unsere Fingerkuppen sind die gefährlichsten Überträger von Grippe-Viren. Alles, was wir mit den Händen anfassen, kann infiziert sein. Besonders gerne tummeln sich Erreger auf Lichtschaltern, Türgriffen, Automatenknöpfen, Haltestangen – eben überall dort, wo viele Menschen hin greifen. Deshalb ist es sinnvoll, Schalter wie den Aufzugsknopf nur mit den Fingerknöcheln oder dem Handrücken zu berühren. Griffe wie die Halteschleife im Bus oder die Einkaufswagen-Stange nur mit einem Taschentuch dazwischen anfassen oder den langen Hemdärmel benutzen.

Empfehlung:

Eine Packung Papiertaschentücher und Desinfektions-Spray / Tücher sollte man immer dabei haben.

Regel 2: Saubere Hände

Hände oft und gründlich waschen und desinfizieren; dies besonders nach Personenkontakt, Benutzung der Sanitäreinrichtungen, vor der Nahrungsaufnahme etc.

Öfters durchlüften und Sonnenlicht in abgedunkelte Räume lassen, das vertreibt Keime.

Regel 3: Nicht ins Fäustchen niesen

Wenn man niesen oder husten muss, auf keinen Fall in den Raum hinein oder in Richtung einer Person. Aber auch nicht die Hand vor den Mund halten, sondern in die Armbeuge niesen. Oder ein Papiertaschentuch davor halten, das man danach sofort in den Mülleimer wirft. Auf keinen Fall ein Stofftaschentuch benutzen, das wird schnell zur Bazillenschleuder. Wenn andere niesen oder husten: Abstand halten. Beim Niesen schleudert ein infizierter Mensch mehrere Millionen Krankheitserreger in die Luft, durch Tröpfchen-Infektion stecken sich dann auch andere an.

Regel 4:

Vermeiden Sie große Menschenmengen. Achten Sie darauf, niemanden zu berühren, wenn es nicht unbedingt nötig ist. Vermeiden Sie Händeschütteln, Wangenkuss oder Umarmung.

Regel 5: Fragen Sie Ihren Arzt

Bei einem Verdacht auf Schweinegrippe sollte eine Ärztin oder ein Arzt angesprochen werden, insbesondere wenn man sich in betroffenen Gebieten aufgehalten oder Kontakt mit möglicherweise infizierten Personen gehabt hat.

Im Krankheitsfall sollten Sie auf alle Fälle dem ärztlichen Rat folgen und sich zu Hause auskurieren. Damit fördern Sie Ihre Genesung und vermeiden die Ansteckung Ihrer Kolleginnen und Kollegen. Gleiches gilt für Teilnehmende an Lehrveranstaltungen mit Anwesenheitspflicht:

Durch krankheitsbedingte Abwesenheit soll den Studierenden kein Nachteil entstehen; sie sind jedoch dafür verantwortlich, nach vollständiger Genesung Versäumtes in Absprache mit den Lehrveranstaltungsleitenden nachzuholen.

Im Namen des Rektorats wünsche ich Ihnen, dass Sie vom H1N1 Virus und anderen Grippeformen verschont bleiben und den kommenden Herbst und Winter grippefrei verbringen können.

Mit lieben Grüßen



Prof. Mag. Dr. Marlies Krainz-Dürr
Rektorin der Pädagogischen Hochschule Kärnten