

## Merkblatt Für Patienten mit Neuer Influenza A/H1N1

Das Influenzavirus wird hauptsächlich durch virushaltige Tröpfchen des Erkrankten, die beim Niesen, Husten oder Sprechen über eine geringe Entfernung (ca. 2 Meter) auf die Schleimhaut der Kontaktperson gelangen können, übertragen. Die Ansteckung ist jedoch auch selten über sehr kleine Tröpfchen, die länger in der Luft bleiben, möglich. Das Virus wird auch über die Hände und Handkontaktflächen übertragen.

Die genaue Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung des Neuen Influenzavirus ist noch unbekannt, dürfte sich aber im Zeitraum von 1 bis 5 Tagen bewegen.

Ein Tag vor Ausbruch der Symptome beginnt schon die Ansteckungsfähigkeit über die Schleimhäute des Nasen/Rachenraums.

Die Ansteckungsfähigkeit ist durchschnittlich bis zu 7 Tagen nach Ausbruch der Symptome vorhanden, bei immun geschwächten Personen auch länger. Bei Kindern besteht Ansteckungsfähigkeit bis 10 Tage nach Symptombeginn.

Die Symptome der Erkrankung sind plötzliches Fieber (38°C und höher), Husten, Muskel- und/oder Kopf-, Halsschmerzen oder auch Schwäche, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall.

### **Hygieneregeln und allgemeine Empfehlungen im Erkrankungsfall:**

- Bleiben Sie für einen Zeitraum von 7 Tagen (Kinder 10 Tage) nach Erkrankungsbeginn in Ihrer Wohnung.
- Bedecken Sie Mund und Nase beim Niesen, Husten oder Schnäuzen mit Einmaltaschentüchern.
- Entsorgen Sie diese anschließend direkt, ebenso wie Einmalhandtücher und Einmaltücher, in einem verschließbaren Plastikbeutel oder Abfalleimer. Einmaltaschentücher und Taschentücher aus Zellstoff können auch über die Toilette entsorgt werden.
- Wenn kein Taschentuch zur Verfügung ist, husten oder niesen Sie am besten in den eigenen Oberarm. Wenden Sie sich beim Husten oder Niesen von anderen Personen ab und vermeiden Sie auf Gegenstände zu husten oder zu niesen, die andere wieder berühren.
- Waschen Sie nach dem Niesen, Husten oder Schnäuzen unter Verwendung von Seife aus den Seifenspendern und Einmalhandtüchern gründlich Ihre Hände bzw. führen Sie eine Händedesinfektion durch. Bei der Wahl des Desinfektionsmittels berät Sie Ihre Apotheke.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung des Krankenzimmers (regelmäßiges Stoßlüften über jeweils 5 Minuten).

- Sorgen Sie dafür, dass Oberflächen wie Waschbecken, Türklinken, Telefonhörer etc. nach Patientenkontakt regelmäßig unter Verwendung von Einmalhandtüchern mit einem haushaltsüblichen Reiniger gesäubert werden. Die Anzahl von Influenzaviren wird durch die Verwendung von Seife oder üblichen Haushaltsreinigern reduziert. Es kann auch eine Flächendesinfektion der Oberflächen mit Desinfektionstüchern vorgenommen werden.

Trockenes Staubwischen wird nicht empfohlen, da durch ein Aufwirbeln der erregerehaltigen Partikel die Infektionsgefahr erhöht wird. Für die Durchführung der Reinigungsarbeiten empfiehlt sich das Tragen von Einmalhandschuhen, in jedem Fall sollten nach Beendigung der Arbeit die Hände gründlich gewaschen oder desinfiziert werden.

- Vermeiden Sie für die Dauer Ihrer Ansteckungsfähigkeit soweit wie möglich Kontakt mit anderen Personen; schlafen Sie wenn möglich in getrennten Schlafzimmern und nehmen Sie Mahlzeiten getrennt von nicht Erkrankten ein.
- Vermeiden Sie insbesondere Kontakte zu Säuglingen, Kranken, älteren Menschen oder Personen mit chronischen Erkrankungen.
- Tragen Sie, wenn der Gesundheitszustand es erlaubt, bei unvermeidlichen Kontakten einen Mund-Nasenschutz und vermeiden Sie körperliche Berührungen. Der Mund-Nasenschutz muss Mund und Nase bedecken und oben und unten zugebunden sein.
- Für weitere Maßnahmen zu Infektionsverhütung verweisen wir auf das **Merkblatt für Haushaltmitglieder von Patienten mit Neuer Influenza (A/H1N1)**.
- Nehmen Sie bei Krankheitsbeginn und bei Verschlechterung der Atmung im Krankheitsverlauf zeitnah mit Ihrem Hausarzt telefonisch Kontakt auf.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen.
- Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit zu sich, um den Flüssigkeitsverlust durch Fieber auszugleichen.

Bei Fragen erreichen sie das Gesundheitsamt unter folgenden Kontaktdaten:

Kreisgesundheitsamt Fulda

Otfr.-v.-Weißenburg-Str. 3

36043 Fulda

Telefonnummer: 0661/6006 - 659

E-Mail: [Amtsarzt@Landkreis-Fulda.de](mailto:Amtsarzt@Landkreis-Fulda.de)

Fax: 0661/6006 - 661