

## Schweinegrippe – was kommt auf uns zu?

Wie Sie aus den Medien erfahren haben, sind weltweit viele Menschen an der Schweinegrippe erkrankt, und es gab eine Reihe von Todesfällen.

Auch in Deutschland sind viele Menschen an der Schweinegrippe erkrankt.

Von Seiten der Gesundheitsbehörden besteht eine erhöhte Aufmerksamkeit, da der Erreger der Schweinegrippe sich zu einem Pandemievirus entwickelt hat.

Das Beschwerdebild ist ähnlich der üblichen Herbst- und Wintergrippe. (Nicht zu verwechseln mit einer normalen Erkältung), d. h. plötzlicher Beginn, Fieber über 38 °C, Husten, Atemnot, Halsschmerzen, allgemeines schweres Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen.

### **Schützen Sie sich vor der Grippe und verhindern Sie die Ausbreitung:**

**1. Benutzen Sie beim Husten oder Niesen immer ein Papiertaschentuch und entsorgen Sie es sofort.**

Anhusten und Anniesen anderer sollte immer vermieden werden. Husten und niesen Sie notfalls in Ärmel oder Ellenbeuge.

**2. Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich mit Seife.**

Gründliches Händewaschen schützt Sie und verringert die Weiterverbreitung.

**3. Greifen Sie sich nicht an Augen, Nase und Mund.**

Die Erreger werden häufig von Haltegriffen in Bus und Bahn, Türklinken und anderen befallenen Gegenständen übertragen.

**4. Vermeiden Sie engen Kontakt mit Kranken.**

Verzichten Sie auf den üblichen Händedruck und andere körperliche Kontakte bei der Begrüßung. Der Verzicht auf Hautkontakt kann die Ansteckungsgefahr vermindern.

**5. Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Anzeichen einer Grippe haben.**

Gehen Sie - wenn möglich - nicht zur Arbeit, in die Schule und in die Öffentlichkeit, wenn Sie eine Grippe haben. Rufen Sie Ihren Arzt zunächst an, wenn es Ihnen schlecht geht. Tragen Sie einen Mundschutz, wenn Sie dennoch das Haus verlassen müssen. So können Sie auch andere schützen. Lüften Sie Ihre Wohnung häufig.

**6. Wenn Sie einen Grippekranken zu Hause pflegen:**

Wenn möglich, lassen Sie den Kranken in einem eigenen Zimmer. Kontakte zu anderen sollen unterbleiben. Wenn sie unvermeidbar sind, sollten Sie Masken und Handschuhe tragen. Ein separates Bad für den Kranken ist empfehlenswert.

Erinnern Sie den Erkrankten an das häufige Händewaschen, an Papiertaschentücher, an eigene (Papier-)Handtücher. Gebrauchte Einmaltücher und Mundschütze werden in einer dichten Tüte entsorgt.

Wäsche soll möglichst bei 60 Grad gewaschen werden.

Die Handkontaktflächen in der Wohnung (Türklinken, Telefon) sollen häufig gereinigt werden. Es sollte möglichst nur ein Erwachsener die Pflege übernehmen. Wenn irgend möglich, sollten Schwangere, Kleinkinder und chronisch Kranke keinen Kontakt zu Grippepatienten haben.

**7. Achten Sie auf Anzeichen einer Grippe bei sich und Ihren Angehörigen. Rufen Sie Ihren Arzt an, wenn sich Ihr Zustand verschlechtert.**

**8. Achten Sie besonders bei größeren Menschenansammlungen auf Ihren Schutz.**

Falls Sie noch weitere Fragen zum Thema Schweinegrippe haben, rufen Sie uns bitte unter der Telefonnummer 05 61/10 03-19 79 an.

Gesundheitsamt der Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19 – 21  
34117 Kassel

STADT  KASSEL  
documenta-Stadt



# Informationen zur Grippepandemie