

## Neue Grippe – Grundregeln zum Schutz vor einer Infektion

Die „Neue Grippe“ oder Schweinegrippe wird durch ein Virus, das Influenza A H1N1-Virus ausgelöst. Die Übertragung dieser Viren von Mensch zu Mensch geschieht meist durch Tröpfcheninfektion oder den Kontakt mit infektiösen Gegenständen. Deshalb ist es wichtig, sich vor diesen Tröpfchen zu schützen oder diese nach einem möglichen Kontakt schnell und wirkungsvoll zu beseitigen!

### Hygiene zu Hause und unterwegs

Die Händehygiene ist das oberste Gebot zum Schutz vor Infektionen. Haltegriffe in Straßenbahnen, Griffe an Einkaufswagen, die Türklinken öffentlicher Gebäude, Münzen und Geldscheine beim Einkauf – das sind nur einige Wege, auf denen die Viren durch Kontakt mit den Händen übertragen werden können. Waschen Sie sich so oft es möglich ist 20 bis 30 Sekunden lang die Hände mit Wasser und Seife. Berühren Sie mit den Händen nicht Mund oder Nase, wenn Sie unterwegs sind damit Viren, die durch Kontakt auf Ihre Hände übertragen wurden, nicht an die Schleimhäute von Mund oder Nase gelangen. Nutzen Sie öffentliche Spender zur Händedesinfektion beim Betreten und Verlassen von Krankenhäusern und anderen öffentlichen Einrichtungen. Säubern Sie zu Hause regelmäßig Oberflächen und Griffe.

### Körperkontakt

Wer sich im Freundeskreis gerne mit einem Küsschen begrüßt, sollte derzeit darauf verzichten. Auch beim Handschlag zur Begrüßung und Verabschiedung können Viren übertragen werden. Lächeln Sie sich doch einfach zu und nicken Sie freundlich mit dem Kopf bei Begrüßung und Verabschiedung! Sie werden nicht glauben, wie viele Menschen zurücklächeln werden!

### Niesen und Husten



Foto:Schröder,UKJ

Halten Sie beim Niesen und Husten Abstand zu anderen Menschen. Vermeiden Sie in die Hand zu husten oder zu niesen, denn so können Sie die Viren übertragen. Verwenden Sie beim Niesen und Husten immer ein Einmaltaschentuch und entsorgen Sie es nach dem Gebrauch möglichst in einem verschließbaren Mülleimer. Wenn kein Einmaltaschentuch griffbereit ist, husten oder niesen Sie in die Armbeuge. Das ist zwar ungewohnt, verhindert aber wirkungsvoll die Verbreitung von Viren. Waschen Sie sich nach dem Schnäuzen wenn möglich die Hände.

### Weitere Informationsmöglichkeiten

Auf den Webseiten der GesundheitsUni Jena finden Sie eine stets aktualisierte Zusammenstellung von Informationen zur Neuen Grippe ("Schweinegrippe") sowie zu Nutzen und Nebenwirkungen der Schutzimpfung:  
[www.gesundheitsuni-jena.de/Neue\\_Grippe.html](http://www.gesundheitsuni-jena.de/Neue_Grippe.html)

### Ein Wort zu Schutzmasken

Eine Schutzmaske für Mund und Nase verringert in erster Linie die Anzahl von Erregern, die vom Träger selbst in die Umgebung ausgeatmet werden. In begrenztem Maße schützt sie aber auch vor dem Einatmen infektiöser Tröpfchen oder Spritzer. Zur Wirksamkeit der Masken während einer Pandemie liegen derzeit noch keine ausreichenden Erkenntnisse vor. Trotzdem kann es in bestimmten Situationen sinnvoll sein eine solche Maske zu tragen, zum Beispiel wenn sehr viele Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung erkrankt sind. Entscheidend ist, dass diese Masken aus mehrlagigem Material bestehen. Allerdings können Schutzmasken im persönlichen Alltag und bei der Arbeit auch hinderlich sein.

### Schutzimpfung

Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob in Ihrem Fall eine Gripeschutzimpfung angebracht ist und welche Vor- und Nachteile sie haben kann. Ausführliche Informationen zum Nutzen und zu Nebenwirkungen der Schutzimpfung gegen die Neue Grippe finden Sie auf den Webseiten Ihrer GesundheitsUni (siehe weitere Informationsmöglichkeiten).

### Bei den Kindern beginnen

Kinder gelten als "das Feuer der Influenza". Sie tragen entscheidend zur Ausbreitung der Infektionen bei. Das liegt daran, dass Kinder ein eigenes Hygienebewusstsein erst erlernen müssen. Die Anzahl sozialer Kontakte bei Kindern ist durch den Besuch von Kindergärten, Spielplätzen, Schulen und anderen Einrichtungen sehr hoch. Damit steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Viren weiter ausbreiten. Fangen Sie deshalb bei Ihren Kindern an! Erklären Sie Ihren Kindern, wie wichtig es ist, sich regelmäßig die Hände zu waschen. Machen Sie Ihren Kindern vor, wie sie das tun sollen. Studien haben gezeigt, dass der stärkste Effekt bei Maßnahmen zur Verhinderung einer Virusausbreitung für kleine Kinder erreicht werden konnte und zwar bei der Unterstützung des richtigen Hände Waschens. Quelle:  
[www.cochrane.org/influenza/transcripts/deutsch\\_hwashing.pdf](http://www.cochrane.org/influenza/transcripts/deutsch_hwashing.pdf)