

## ECDC Gesundheitsinformationen

# Das Grippevirus A(H1N1) und wie man sich davor schützen kann

4 May 2009

Das jüngst entdeckte Grippevirus des Typs A(H1N1) ist ein neuer Subtyp des Influenza-Virus, an dem Menschen erkranken; es enthält Gene der Schweinegrippe-, der Vogelgrippe- und menschlicher Grippeviren in einer Kombination, die bisher noch nirgendwo auf der Welt beobachtet wurde. Darüber hinaus ist dieses Virus allem Anschein nach von Mensch zu Mensch übertragen worden, und in Mexiko hat es zu einer erheblichen Zahl schwerer Erkrankungen geführt. Außerhalb Mexikos hat die Krankheit bisher einen milden Verlauf genommen; in der EU gibt es nur einen einzigen schwereren Fall.

Die Symptome der Influenza des Typs A(H1N1) beim Menschen ähneln in der Regel denen der gewöhnlichen saisonalen Grippe:

- Fieber
- Atemwegssymptome wie Husten oder Schnupfen
- Halsschmerzen
- möglicherweise andere Symptome wie
  - Gliederschmerzen (insbesondere Muskelschmerzen)
  - Kopfschmerzen
  - Schüttelfrost
  - Müdigkeit
  - Erbrechen oder Durchfall (nicht für Grippe typische Symptome, über die aber in einigen der jüngsten Fälle der neuartigen Grippe berichtet wurde)

In manchen Fällen könnten selbst bei sonst gesunden Menschen schwere Komplikationen auftreten, wenn sie sich mit dem Virus anstecken.

Die Ansteckung mit dem Grippevirus des Typs A(H1N1) erfolgt auf die gleiche Weise wie bei der gewöhnlichen saisonalen Grippe. Es verbreitet sich von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion beim Husten oder Niesen eines Infizierten und indirekt, wenn Tröpfchen oder Sekrete aus Nase und Hals auf den Händen oder anderen Oberflächen siedeln und diese dann von anderen Menschen angefasst werden, bevor sie selbst Mund oder Nase berühren.

Das Virus kann nicht durch den Verzehr von Schweinefleisch oder Schweinefleischerzeugnissen übertragen werden, die ordnungsgemäß behandelt und gegart worden sind. Es ist immer empfehlenswert, in der Küche die allgemeinen Hygienestandards zu befolgen und sich nach dem Umgang mit rohem Fleisch die Hände mit Seife zu waschen sowie alle Oberflächen und Geräte mit Spülmittel zu reinigen.

Das neuartige Grippevirus kann mit Neuraminidase-Inhibitoren behandelt werden (Oseltamivir und Zanamivir).

## Wie kann ich mich vor der Infektion schützen?

- Vermeiden Sie enge Kontakte mit Kranken! Wenn Sie selbst erkrankt sind, halten Sie sich von anderen Menschen fern, um diese vor Ansteckung zu schützen!
- Bleiben Sie dem Arbeitsplatz, der Schule oder Geschäften fern, wenn Sie erkranken! Indem Sie zuhause bleiben, vermeiden Sie, andere Menschen anzustecken.
- Meiden Sie Menschenansammlungen oder Massenveranstaltungen.
- Bedecken Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit einem Taschentuch! Dadurch können Sie die Ansteckung Ihrer Mitmenschen vermeiden. Werfen Sie das Taschentuch nach Benutzung in den Müll!
- Häufiges Händewaschen schützt Sie vor Keimen. Waschen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Wasser und Seife, vor allem nach dem Husten oder Niesen! Auch Handreinigungsmittel auf Alkoholbasis können wirksam sein. Vermeiden Sie die Berührung von Augen, Nase oder Mund! Keime verbreiten sich leicht dadurch, dass man erst einen Gegenstand anfasst, der mit Keimen behaftet ist, und anschließend Augen, Nase oder Mund berührt.
- Reinigen Sie feste Oberflächen, wie Türklinken, häufig mit einem normalen Reinigungsmittel.
- Bilden Sie ein soziales Netz aus Freunden und Verwandten, die Ihnen im Krankheitsfall helfen könnten.