

MASSNAHMEN BEI VIREN

(Allgemeine Grippe, Schweinegrippe und Vogelgrippe)

Informationen vom Robert Koch Institut (www.rki.de)

HÄNDE WASCHEN UND VOM GESICHT FERNHALTEN.

Die Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung - und deshalb auch mit Viren. Da die Erreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können, ist es wichtig, der Hygiene der Hände besondere Beachtung zu schenken.

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn Sie nach Hause kommen - und zwar so:

Die Hände unter fließendes Wasser halten, anschließend Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen - in öffentlichen Einrichtungen wenn vorhanden mit einem Papiertuch. Versuchen Sie darüber hinaus, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.

HYGIENISCH HUSTEN.

Beim Husten ist "Hand vor den Mund" zwar gut gemeint, aber ungesund. Zumindest für Ihre Mitmenschen. Schließlich katapultieren Sie dabei eine große Anzahl von Viren aus Ihrem Körper, die dann an Ihren Händen kleben bleiben. Berühren Sie nun Gegenstände oder Mitmenschen, dann verbreiten Sie die Viren weiter. Husten Sie also lieber nicht in die Hand, sondern in Ihren Ärmel. Dann bleiben Ihre Hände sauber. Halten Sie außerdem beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich dabei von Ihrem Gegenüber ab.

KRANKHEIT ZUHAUSE AUSKURIEREN.

Wenn Sie krank sind, sollten Sie nicht arbeiten gehen. Denn Sie gefährden nicht nur Ihre eigene Gesundheit und werden langsamer wieder fit, Sie können auch Kollegen und andere Menschen in Ihrer Umgebung anstecken. Wenn hierdurch ganze Abteilungen erkranken, schadet dies Ihrem Arbeitgeber mehr als der Ausfall einer Einzelperson. Wer krank zur Arbeit erscheint, kann sich ohnehin schlechter konzentrieren und macht mehr Fehler.

Gehen Sie also bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht zur Arbeit, sondern kurieren Sie Ihre Krankheit aus. Wägen Sie außerdem ab, ob Sie ärztliche Hilfe benötigen. Und denken Sie immer daran: Ihre Gesundheit nützt allen - Ihnen und Ihren Kollegen.

AUF ERSTE ANZEICHEN ACHTEN.

Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass Sie andere Menschen anstecken. Bei Grippe sogar schon dann, wenn die Krankheit bei Ihnen noch gar nicht ausgebrochen ist.

Achten Sie zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Viruserkrankungen: Typisch für Grippe ist plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen.

Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Infektion mit dem Norovirus sein. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und beachten Sie gerade dann besonders die Hygienetipps in dieser Webseite, um die Krankheit nicht weiter zu verbreiten.

GESUND WERDEN.

Bei vielen Viruserkrankungen ist man meist sein eigener Arzt und verordnet sich bewährte Hausmittel, z. B. viel trinken und schlafen, Ruhe, Tees und Inhalationen sowie Medikamente gegen verstopfte Nase, Halsschmerzen usw.

Den wichtigsten Beitrag zum Gesundwerden leistet das körpereigene Abwehrsystem: Husten und Schnupfen befördern die Viren aus dem Körper, Fieber bringt die Abwehr auf Hochtouren. Und nach einigen Tagen Erholung fühlt man sich oft schon wieder deutlich besser.

In manchen Fällen kann eine Erkrankung so schwer sein, dass Hausmittel allein nicht ausreichen. Insbesondere ältere, chronisch kranke und immungeschwächte Menschen sollten bei Grippe einen Arzt zu Rate ziehen. Bei Magen-Darm-Infektionen mit starkem Flüssigkeitsverlust benötigen vor allem Kinder häufig ärztliche Hilfe beim Gesundwerden.

FAMILIENMITGLIEDER UND KOLLEGEN SCHÜTZEN.

Es ist gut, wenn Sie sich zu Hause auskurieren; allerdings sind dann besonders Ihre Familienmitglieder ansteckungsgefährdet. Schützen Sie sie, indem Sie Abstand halten und auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. verzichten. Schlafen Sie nach Möglichkeit in einem separaten Raum. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

Auch beim Naseputzen gibt es eine klare Empfehlung: Verwenden Sie stets ein Einmaltaschentuch, das Sie wirklich nur einmal benutzen und sofort entsorgen, z. B. in einer am Bett bereitliegenden Plastiktüte. Waschen Sie sich wenn möglich anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden.

GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄßIG LÜFTEN.

Bei der Arbeit oder zu Hause gilt: In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko.

Außerdem verbessern Sie durch Lüften das Raumklima und verhindern ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind.

Lüften Sie mindestens drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten.

ABSTAND HALTEN, MENSCHENANSAMMLUNGEN MEIDEN.

Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahe kommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie während einer Pandemie nach Möglichkeit Abstand zu anderen halten. Verzichten Sie beispielsweise auf besonders engen Kontakt mit Ihren Mitmenschen, z. B. auf Händeschütteln oder Küsschen zur Begrüßung. Suchen Sie öffentliche Einrichtungen, wenn es geht, außerhalb der Stoßzeiten auf. Vermeiden Sie insbesondere Reisen in betroffene Gebiete. In der Hochphase einer Pandemie kann es sinnvoll sein, dass Sie Veranstaltungen und Orte meiden, an denen viele Menschen zusammenkommen, z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Kinos, Theater, Kirchen, Konferenzen

und Konzerte. Achten Sie diesbezüglich auf aktuelle Empfehlungen.

ÜBER HYGIENEMASKEN BESCHIED WISSEN.

Eine Hygienemaske* über Mund und Nase, wie man sie aus dem Krankenhaus kennt, verringert in erster Linie die Anzahl von Erregern, die vom Anwender in die Umgebung ausgeatmet werden. In begrenztem Maße schützt sie aber auch vor dem Einatmen großer Tröpfchen oder Spritzer. Über ihre Wirksamkeit während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie ist deshalb nur ergänzend zu den in dieser Broschüre dargestellten Maßnahmen zu erwägen.

* Hygienemasken werden auch als OP-Maske, chirurgische Maske, medizinischer Mundschutz, Mund-Nasen-Schutz etc. bezeichnet. Entscheidend ist die Zertifizierung nach europäischem Standard EN 14683.

Zum Gebrauch von Hygienemasken in der Allgemeinbevölkerung

Wenn erkrankte Personen eine Hygienemaske tragen, verringern sie dadurch die Anzahl der Viren, die sie mit der Ausatemluft an die Umgebung abgeben.

Wissenschaftliche Daten über die Wirksamkeit von Hygienemasken zum Eigenschutz der Träger vor Ansteckung gibt es bisher nicht. Deshalb kann man ihren wirklichen Nutzen auch bei der Bekämpfung der Schweinegrippe noch nicht beurteilen.

Die mögliche Schutzwirkung setzt auf jeden Fall eine korrekte Anwendung voraus. Entscheidend ist vor allem, dass die Maske in allen relevanten Situationen auch wirklich getragen wird. Damit ist für den Träger eine erhebliche Beeinträchtigung verbunden.

Wer sich für den Gebrauch einer Maske entscheidet, sollte sie besonders für folgende Situationen in Erwägung ziehen:

- Personen mit akuten Atemwegsinfekten: Zeitlich begrenzte Situationen, in denen es nicht möglich ist, zwei Meter Abstand zu anderen Personen zu halten.

- Nicht erkrankte Personen: Wenn sich naher Kontakt zu möglicherweise ansteckenden Personen nicht vermeiden lässt. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn bei einem Familienmitglied der Verdacht auf eine Erkrankung mit dem neuen Grippevirus besteht.

Das Risiko einer Infektion mit neu auftretenden Grippeviren wie z.B. dem jetzt zirkulierenden "Schweinegrippevirus" wird am besten durch eine Kombination einfacher Basismaßnahmen reduziert (www.wir-gegen-viren.de).

Die Schutzwirkung von Hygienemasken bleibt derzeit unklar. Ihr Einsatz ist nur ergänzend zu den Basismaßnahmen zu erwägen. Sie können ihre Durchführung nicht ersetzen.

Diese Empfehlungen werden überarbeitet, wenn neue wissenschaftliche Hinweise auf ihren möglichen Nutzen in der Risikoreduktion von Schweinegrippe A/H1N1 vorliegen.

Was ist eigentlich eine Hygienemaske?

Eine sogenannte "Hygienemaske" besitzt eine mehrlagige Filterfläche, die vom Anwender über Kinn, Mund und Nase getragen wird. Bänder für Kopf und Nacken oder Ohrschlaufen sorgen dafür, dass sie nicht verrutscht. Sie verfügt über einen Nasenbügel aus biegsamem Metall, damit man ihn um die Nase herum optimal anpassen kann.

Viele kennen diesen Typ einer "Maske" z.B. aus dem Bereich der medizinischen Versorgung. Unter der Bezeichnung "OP-Maske" oder "chirurgische Maske" gehört sie im Operationssaal zur Standardausrüstung für dort arbeitendes Personal, um die Patienten vor der Ausscheidung von Tröpfchen durch den Träger zu schützen.

Trage- und Materialeigenschaften einer solchen Schutzmaske sind in einer europäischen Norm festgelegt.

Was kann die Hygienemaske?

Eine Hygienemaske senkt die Menge an möglichen Krankheitserregern, die ihr Träger in die Umgebung ausatmet. Die Erreger werden an der Filterfläche "festgehalten". Darum ist sie bei einer Operation so wichtig: Sie schützt den Patienten zusätzlich zu einer sterilen Umgebung vor Keimen, die ihm gefährlich werden könnten.

Bis zu einem gewissen Grad kann eine Hygienemaske auch den Träger schützen: Er verringert die Gefahr größere Tröpfchen oder Spritzer einzusatmen.

Was kann die Hygienemaske nicht?

Eine Hygienemaske ist an ihren Rändern am Gesicht des Trägers niemals dicht. Deshalb gewährleistet sie keinen zuverlässigen Schutz vor Ansteckung. Sie senkt lediglich die Menge an Erregern, die in die Umgebung abgegeben wird. Kleinste Tröpfchen, die Viren enthalten können, passieren die Ränder einer Hygienemaske praktisch ungehindert.

Was muss ich bei der Anschaffung beachten?

Wenn die Hygienemaske für Sie einen sinnvollen Bestandteil Ihrer persönlichen Infektionsvorsorge in einer Pandemie darstellt, sollten Sie bei der Anschaffung folgende Punkte beachten:

- Die Masken sollten dem europäischen Standard "EN 14683" oder "EN 149" entsprechen. Der Hinweis dazu ist auf der Packung aufgedruckt.
- Sie bekommen die Masken in Apotheken oder im Fachhandel. (www.hug-technik.com)
- Modelle mit Ohrschlaufen sind einfacher und sicherer anzuwenden als Modelle mit Bändern zum Knoten.
- Für Säuglinge und Kleinkinder ist eine Hygienemaske nicht geeignet.
- Die Masken müssen trocken gelagert werden.

Was muss ich bei der Anwendung beachten?

Für die sichere Anwendung einer Hygienemaske sollten Sie ein paar einfache Grundsätze befolgen:

- Waschen Sie sich vor dem Anlegen der Maske die Hände.
- Achten Sie darauf, dass die Innenseite der Maske zum Gesicht des Trägers zeigt und dass der biegsame Nasenbügel oben liegt.
- Die Maske muss Mund, Nase und das Kinn vollständig umschließen und der Nasenbügel an die Nasenform angepasst werden.
- Je besser die Maske anliegt, d.h. an das Gesicht angepasst ist, desto höher ist ihre Wirksamkeit.
- Nach zwei bis drei Stunden Tragezeit muss die Maske ausgetauscht werden. Die Filterfläche ist durchfeuchtet und verliert an Wirksamkeit. Gleichzeitig steigt der Atemwiderstand an.
- Achten Sie beim Ablegen der Maske darauf, die innere und äußere Filterfläche nicht zu berühren.
- Entsorgen sie die getragene Maske sofort (Müllbeutel, Plastiktüte) und waschen Sie sich danach die Hände.