



LIGA.NRW, 30.6.2009

## **Die „Schweinegrippe“ und was Sie bei Reisen beachten sollten**

**In den vergangenen Monaten hat sich das neue Grippevirus „Neue Influenza A / H1N1“, umgangssprachlich auch als „Schweinegrippe“ bezeichnet in vielen Ländern der Welt verbreitet. Auch in NRW gab es bereits eine Reihe von Infektionen, die zum Teil von Reiserückkehrern, insbesondere aus Nordamerika, ins Land gebracht wurden. Bei und nach Reisen ins Ausland sollten daher einige wesentliche Schutzhinweise beachtet werden.**

Bisherige Erfahrungen zeigen, dass eine Erkrankung durch das Neue Influenza-Virus eher moderat verläuft. Bei Personen mit bestimmten Vorerkrankungen kann eine Erkrankung aber zu schweren Krankheitsverläufen führen. Erste Krankheitszeichen kann man meist 1-7 Tage nach der Ansteckung beobachten. Schon einen Tag vor dem Beginn der Erkrankung bis sieben Tage danach – bei Kindern bis zu zehn Tagen – können die Viren durch Niesen, Husten und direkten Kontakt (Tröpfcheninfektion) übertragen werden.

Insbesondere bei und nach Reisen in Länder, in denen die Neue Influenza stark verbreitet ist, sollten daher folgende Hinweise beachtet werden:

### **Vor der Reise:**

- Informationen zur Situation am Reiseziel beim Robert Koch-Institut oder dem Auswärtigen Amt einholen.
- Antivirale Mittel, wie Tamiflu oder Relenza, gehören nicht in die Reiseapotheke! Sie sollten auf keinen Fall unkontrolliert und ohne ärztliche Verordnung eingenommen werden. Das ist nicht notwendig und kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben.

### **Während der Reise:**

- In Ländern mit erhöhter Übertragungsrate in der Bevölkerung sollten größere Menschenansammlungen gemieden werden, zum Beispiel auf Märkten, bei Veranstaltungen oder in Verkehrsmitteln.
- Grundsätzliche Hygieneregeln einhalten – das schützt auch vor anderen Infektionen!
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen und nach dem Toilettengang.

### **Nach der Reise:**

Nach Rückkehr aus dem Ausland sollten die oben genannten Hygieneregeln unbedingt weiter beachtet werden.

Sollten typische Krankheitszeichen auftreten, wie Fieber oder Schüttelfrost, plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl mit Husten oder Atemnot, Schnupfen oder verstopfter Nase, Hals-, Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen:

- Unmittelbar eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen. Beim Anruf in der Praxis bereits auf die Umstände hinweisen. Die Praxis kann dann entsprechende Vorkehrungen treffen.
- Kontakt zu anderen Menschen – wo immer möglich – vermeiden, das gilt insbesondere für Gemeinschaftseinrichtungen, wie Schule, Kindergarten aber auch den Arbeitsplatz.
- Beim Niesen und Husten immer Mund und Nase bedecken - aber nicht mit der Hand! Einwegtaschentücher verwenden oder in den Ärmel niesen/husten.
- Regelmäßiges gründliches Händewaschen mit Seife für etwa 20 Sekunden (s.o.).

Alle Regeln und Hinweise gelten insbesondere auch für Kinder. Hier sind besonders alle Eltern aufgefordert: „Zeigen Sie Ihren Kindern wie es geht!“.

Weitere Informationen im Internet unter [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de) und [www.rki.de](http://www.rki.de)  
Zu persönlichen Hygienemaßnahmen unter [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

Kontakt für weitere Informationen:

Landesinstitut für  
Gesundheit und Arbeit  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
(LIGA.NRW)  
Zentralbereich Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit  
Mirko Kösterke  
Ulenbergstraße 127-131  
40225 Düsseldorf

Tel.: 0211 3101-0

Fax: 0211 3101-1189