



Auf einen Blick:

- **Erreger** der Neuen (Schweine-, Mexiko-) Grippe: A/H1N1 09 – Influenza-Virus
- **Pandemie:** weltweite Verbreitung
- **bisher meist harmloser Krankheitsverlauf**
Ausnahmen: Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere, Menschen mit Immunschwache oder chronischen Krankheiten. Todesfälle kommen weltweit vor (wie bei Wintergrippe bisher auch, dort sind eher Ältere betroffen)
- **Übertragung:** durch Tröpfchen und Schmier-Kontakte
- **Ansteckungsdauer:** 24 Stunden vor Ausbruch bis 7(-10) Tage danach, auch unter Therapie
- **Krankheitszeichen (Symptome):** plötzlicher Beginn, hohes Fieber, starkes Krankheitsgefühl, Kopf-, Gliederschmerzen, Husten, Schnupfen, manchmal Bauchschmerzen
- **Vorbeugung (Prophylaxe):** Hygienemaßnahmen; Impfung (ab Herbst geplant, vorrangig für Risikogruppen)
- **Behandlung (Therapie):** ärztliche Verschreibung von Kapseln (Tamiflu®) oder Inhalation (Relenza®)
- **Was kann ich tun?** Hände waschen, keinen anhusten, Menschenmengen außerhalb der Schule vermeiden, ausreichend schlafen, Sport treiben, gesund ernähren, bei Krankheitszeichen telefonisch ärztlichen Rat holen und Bettruhe einhalten

Weiterführende Links:

www.wir-gegen-viren.de

www.hygiene-tipps-für-kids

www.bzga.de

www.rki.de

www.pei.de

www.bmg.bund.de

www.bundesregierung.de/nn_56546/Content/DE/Artikel/IB/Artikel/2009-07-15-neue-grippe.html

www.who.int

www.schleswig-holstein.de

www.schleswig-holstein.de/MSGF
www.schleswig-holstein.de/MBF

Telefon-Hotlines:

Sozialministerium Kiel:	0431-160-6666
Robert-Koch-Institut:	030-18754-4161
Bundes-Gesundheitsministerium:	0800 44 00 55 0

Stand: August 2009

Herausgeber: Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren Schleswig-Holstein, Adolf-Westphal-Straße 4, 24143 Kiel | Ansprechpartnerin: Dr. med. H. Thaiss, Telefon: 0431 988-5544, E-Mail: heidrun.thaiss@sozmi.landsh.de | Foto: CDC | ISSN 0935-4379 | Gestaltung und Herstellung: MSGF, MBF; |Die Landesregierung im Internet: www.landesregierung.schleswig-holstein.de | Diese Broschüre wurde aus Recyclingpapier hergestellt | Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Informationen für Jugendliche zur Neuen Grippe

„Schweinegrippe“ A/ H1N1 09

Was bedeutet Schweinegrippe?

Der Erreger dieser neuen Infektionskrankheit (wissenschaftlich: Influenza A/H1N1 09) löst eine Grippeerkrankung mit Krankheitszeichen aus, wie sie schon aus der alljährlichen "saisonalen" Herbst- und Wintergrippe bekannt sind. Neu ist, dass sich die Erkrankung ausgehend von Mexiko über die USA und Europa mit Schwerpunkten in Spanien (Mallorca) und England ungewöhnlicherweise in den Sommermonaten sehr rasch auf allen Kontinenten ausbreitet (Pandemie) und vorwiegend junge und gesunde Menschen befällt.

Warum kann Schweinegrippe gefährlich sein?

Das aktuelle Grippevirus ist eine neu entstandene Mischung und enthält Gene (Erbgut, mit dem es sich vermehrt) eines Schweine-, eines Vogel- und eines menschlichen Virus. Es enthält an seiner Oberfläche zwei Waffen:

- mit dem sog. Hämagglutinin (H1) dringt es in die Wirtszelle ein, zwingt sie, das Virus zu vermehren und
- befreit sich mit der zweiten Waffe, der sog. Neuraminidase (N1), aus der Zelle, um über das Blut in alle Körperorgane zu gelangen.

Das Virus kann unter bestimmten Umständen diese beiden Waffen verändern (drift oder shift), sodass Medikamente oder Impfstoffe, die hier angreifen, nicht mehr richtig wirken können.

Woran erkenne ich die Schweinegrippe?

Die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit (Inkubation) beträgt meist 2 bis 4 Tage. Dann ist man in der Regel eine Woche krank.

Zeichen der Infektion mit dem neuen Virus sind (ähnlich wie bei der Wintergrippe):

- plötzlicher Beginn („von jetzt auf gleich“)
- Schüttelfrost, hohes Fieber, („du glühst“)

- schweres Krankheitsgefühl („du willst dich nur noch hinlegen“)
- Kopf- und Gliederschmerzen („alles tut weh“)
- Schnupfen oder verstopfte Nase („die Nase läuft oder ist zu“)
- trockener Husten („beim Husten tut's weh“)
- Appetit-, Interesselosigkeit („dir ist alles egal“)
- manchmal auch Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfall („im Bauch zwickt es“)

Bei kleineren Kindern und Säuglingen können auch andere Krankheitszeichen auftreten.

Glücklicherweise verläuft die Grippe meist ohne schwere Komplikationen.

Ansteckungsfähig (infektiös) sind Kinder und Jugendliche jedoch bis zu 10 Tagen.

Was geht mich das an?

Kinder und Jugendliche sind in Schule und Freizeit meist im Klassenverband und in Gruppen unterwegs. KiTas, Schulen, Sportstadien und –vereine, Diskos und Kinos sind genauso wie Einkaufszentren, Bahnhöfe und Flughäfen ideale Ausbreitungsorte für Viren. Gerade hier ist es deshalb besonders wichtig, die Verbreitung der (Grippe)Viren einzudämmen. Außerdem gibt es bestimmte Gruppen, die einen schwereren Verlauf der Erkrankung bis hin zu Todesfällen zeigen können (= Risikogruppen). Dazu gehören:

- Schwangere
- Menschen mit chronischen Erkrankungen (z.B. Asthma)
- Immungeschwächte Personen (z.B. Krebs-, AIDS-Kranke)
- Aber auch Säuglinge und Kleinkinder

Es kommen weltweit auch Todesfälle vor.

Dein Einsatz ist hier gefragt! Du kannst eine Menge tun:

Die neuen Influenza-Viren werden durch Tröpfchen von Mensch zu Mensch und (Schmier-)Kontakte

z.B. auf Türklinken, Computern, Geldautomaten) übertragen.

Deshalb möglichst

- häufig Hände mit Flüssigseife waschen, wenn möglich desinfizieren
- körperliche Begrüßungen vermeiden (Umarmen, Küssen, Händeschütteln)
- Einmaltaschentücher benutzen und gleich entsorgen
- andere nicht anniesen oder -husten, eher „in den Ärmel“ husten
- eigene Becher und persönliches Geschirr benutzen
- Flaschen nicht „kreisen lassen“
- aus Strohhalmen nicht gemeinsam trinken
- wer krank ist (Anzeichen s.o.), gehört ins Bett (nicht ins Stadion, zum Shoppen oder in die Disko)

Was kann ich sonst noch tun?

- **vorbeugend:**
Ab Herbst wird es voraussichtlich einen Impfstoff gegen die neue Grippe geben, dann geht es nach bestimmten Kriterien mit den Impfungen los.
- **wenn man krank geworden ist:**
Wer akut erkrankt ist (Anzeichen s. o.), soll baldmöglichst seinen Haus- oder Kinderarzt/ Ärztin anrufen. Dort wird entschieden werden, ob eine Untersuchung zum Nachweis des Virus (mit einem Abstrich aus Nase oder Rachen) notwendig ist oder ob eine Behandlung mit einem Medikament zum Schlucken (Tamiflu®) oder zum Inhalieren (Relenza®) begonnen werden soll (möglichst innerhalb der ersten 48 Std., 5 Tage lang). Auch dann sollte man zuhause bleiben, weil man andere trotzdem noch anstecken kann.