

Wie kann ich mich zukünftig schützen?

Eine Gripeschutzimpfung sollte jährlich im Oktober oder November durchgeführt werden.

Die Zusammensetzung des Impfstoffes wird jedes Jahr überprüft und gezielt auf die voraussichtlich im Umlauf vorhandenen Virus-Varianten angepasst.

Wo kann ich weitere Informationen zum Thema Grippe erhalten?

Robert-Koch-Institut
www.rki.de/influenza

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.infektionsschutz.de
www.impfen-info.de



BUNDESWEHRKRANKENHAUS BERLIN

Scharnhorststraße 13

10115 Berlin

Telefon +49 (0) 30 - 28 41 - 22 89

Telefax +49 (0) 30 - 28 41 - 10 43

E-Mail BwKrhsBerlin@bundeswehr.org

Internet www.bundeswehrkrankenhaus-berlin.de



Sanitätsdienst
Wir. Dienen. Deutschland.

Bundeswehrkrankenhaus
BERLIN



Was ist Influenza?

Die echte Grippe ist eine hochansteckende Erkrankung der Atemwege, die durch das Influenzavirus ausgelöst wird.

Wie werden Inflenzaviren übertragen?

Die Übertragung der Influenza findet durch Tröpfchen statt, die beim Niesen, Husten oder Reden vom Erkrankten abgegeben werden. Die Erreger können auch indirekt über Türklinken, Treppengeländer oder andere Gegenstände weitergereicht werden. Werden anschließend Augen, Nase oder Mund berührt, können die Viren über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

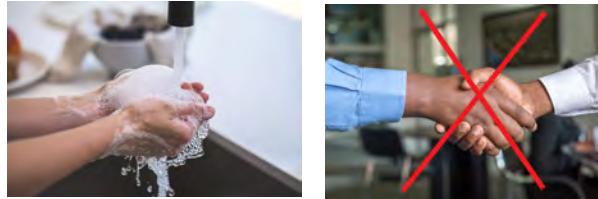
Wie lange dauert die Erkrankung? Wie lange bin ich ansteckend?

Bei einem komplikationslosem Verlauf dauert die Erkrankung bis zu einer Woche, bei schweren Verläufen ggf. länger. Die Infektiosität besteht für ca. 7 Tage ab Symptombeginn.

Ich habe die Grippe!

Was muss ich beachten?

Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife.

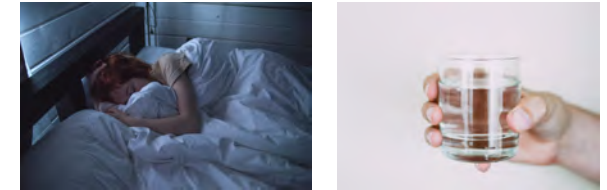


Vermeiden Sie Händeschütteln.



Weitergehend sollten Sie den Kontakt zu Ihren Mitmenschen einschränken, besonders zu Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren und älteren Menschen sowie zu Menschen mit geschwächter Immunabwehr.

Schonen Sie sich körperlich und versuchen Sie Bettruhe einzuhalten.



Trinken Sie viel und lüften Sie regelmäßig.

Beim Niesen und Husten wenden Sie sich von Ihren Mitmenschen ab oder nutzen Sie ein oder die Ellenbeuge. Beim Niesen in die Hand oder in ein Einmaltaschentuch, waschen Sie sich umgehend gründlich Ihre Hände.

Halten Sie Berührungen mit Augen, Nase und Mund so gering wie möglich.