

## Merkblatt-Pandemie

August 2009

### Für Mitarbeiter der FU

#### Krankheitsbild der Neuen Grippe:

Welche Symptome treten beim Menschen bei der Neuen Grippe auf?

Die Symptome der Neuen Grippe sind ähnlich den Symptomen der saisonalen Grippe (Humane Influenza): plötzlich auftretendes Fieber, Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit und Husten. Bei einigen Menschen, die mit dem neuen Influenza-Virus infiziert waren, kam es auch zu Schnupfen, Halsschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Die bisher berichteten Krankheitsverläufe weisen darauf hin, dass der klinische Verlauf der Neuen Grippe eher leicht und nicht so schwer zu bezeichnen ist. Die vorhandenen antiviralen Medikamente sind wirksam

#### Sofortige Schutzmaßnahmen:

Was sollen Sie tun, wenn Sie befürchten, dass Sie an der Neuen Grippe erkrankt sind?

Falls Sie befürchten, an der Neuen Grippe erkrankt zu sein, suchen Sie sofort einen Arzt auf (in der Regel Ihren Hausarzt), den Sie bitte vorher telefonisch auf Ihr Anliegen hinweisen, so dass dieser Sie untersuchen und gegebenenfalls behandeln kann. Geben Sie Ihrem Arzt detaillierte Information zum Aufenthalt in Risikogebieten oder ggf. Kontakten zu Personen aus Risikogebieten.

#### Hygienetipps bei Grippeerkrankungen:

Die Einhaltung von einfachen Hygieneregeln kann eine mögliche Übertragung von Erkrankungen erheblich reduzieren. Die Grippe wird durch Tröpfchen, die den Virus enthalten, weitergegeben, z. B. beim Niesen, Husten und/oder Sprechen. Deshalb:

- Vermeiden von Händegeben, Anhusten bzw. -niesen
- Regelmäßiges Lüften der Räume
- Das Vermeiden der Berührung der eigenen Augen, Nase oder Mund insbesondere nach Kontakt mit Erkrankten.
- Die Nutzung und sichere Entsorgung von Einmaltüchern.
- Gründliches Händewaschen, dabei Hände mindestens 30 Sekunden mit Seife einschäumen, besonders u. a. nach Kontakt mit erkrankten Menschen, nach der Benutzung von Sanitätseinrichtungen und vor der Nahrungsaufnahme.
- Es wird empfohlen, dass erkrankte Personen im eigenen Interesse zu Hause bleiben, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren.
- Das Tragen eines Mund-/Nasenschutzes wird bei der Pflege von erkrankten Personen, die im gleichen Haushalt leben, empfohlen. Das Tragen eines solchen Mund-/Nasenschutzes ist nur eine Vorsichtsmaßnahme und darf nicht dazu führen, sich in einer falschen Sicherheit zu wähnen und andere Präventionsmaßnahmen zu vernachlässigen.

#### Desinfektionsmaßnahmen:

Regelmäßige und gründliche haushaltsübliche Reinigung speziell aller Hautkontaktflächen (z. B. Sanitätseinrichtungen, Türgriffe usw.), Handtücher häufiger wechseln und bei mind. 40° C waschen.

#### Entsorgungsmaßnahmen:

Gebrauchte Atemmasken, Einweghandschuhe und Einmaltaschentücher sind in separaten Müllsäcken, die möglichst schnell verschlossen werden sollten, über den Hausmüll zu entsorgen.

#### Aktuelles aus der FU

Das Online-Magazin campus.leben der Freien Universität ([www.fu-berlin.de/campusleben](http://www.fu-berlin.de/campusleben)) informiert Sie fortlaufend über die aktuelle Entwicklung an der Universität in Bezug auf die Neue Grippe. Hier finden Sie in der Rubrik „Intern“ auch wichtige dienstrechtliche Informationen zum Thema. Jeder Mitarbeiter sollte deshalb regelmäßig – im Idealfall täglich – in das Online-Magazin schauen.

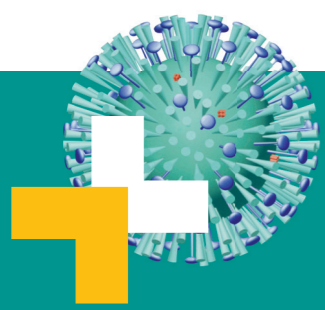
Quelle: Rahmenplan Influenza Pandemie des Landes Berlin

#### Weitere Informationen:

Berliner Senatsgesundheitsverwaltung / Tel.: 030 / 90 28 28 28

Bundesministerium für Gesundheit / Tel.: 0800 44 00 55 0

Robert-Koch-Institut / Tel.: 030 / 18754 4161



# Verhaltensregeln während einer Influenza-Pandemie

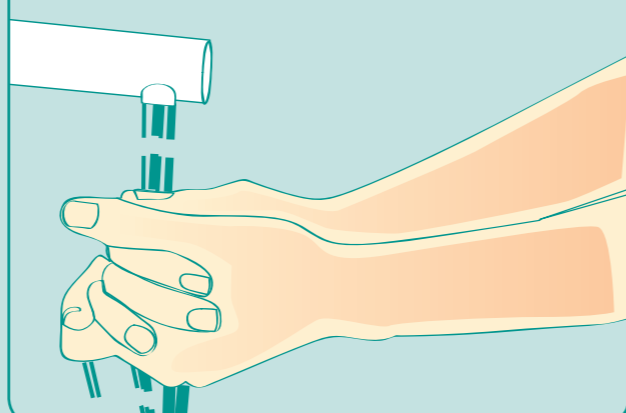
## Diese Verhaltensweisen können Sie schützen

Schutzmaske tragen

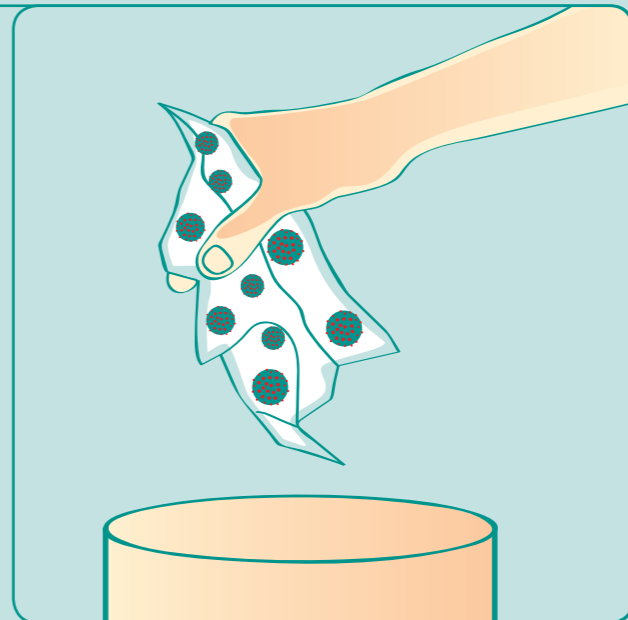


Hände waschen

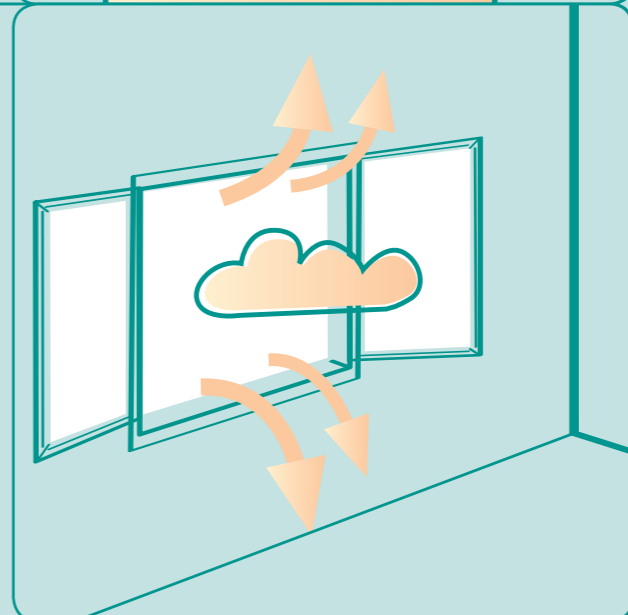
- vor dem Essen,
- nach Niesen und Husten,
- nach Toilettengang
- nach Kontakt mit Dritten
- nach Kontakt mit fremden Gebrauchsgegenständen



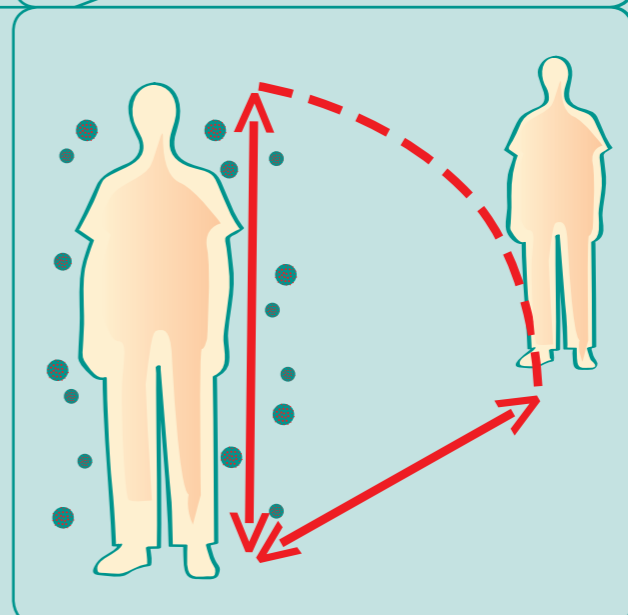
Taschentücher in den Hausmüll



Häufig lüften

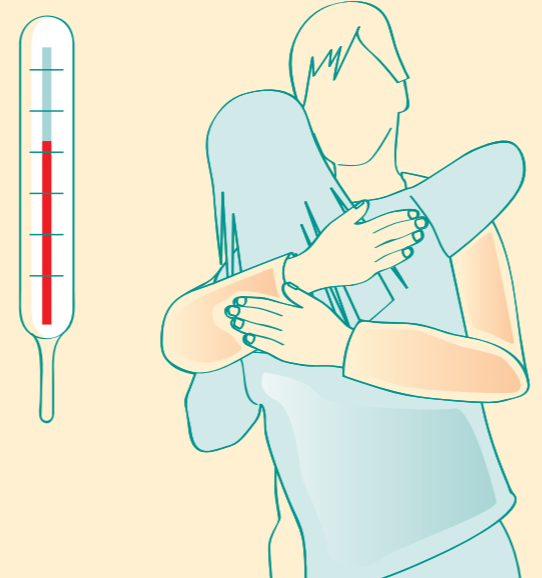


Abstand halten

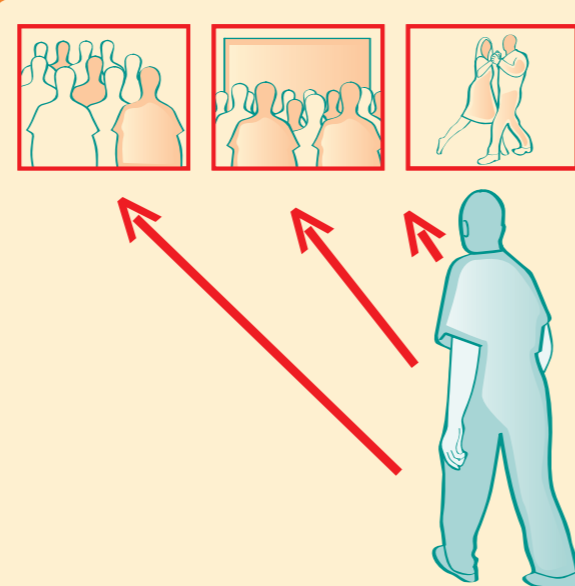


## Diese Verhaltensweisen sollten Sie vermeiden

**Kein** Körperkontakt mit fieberigen Personen



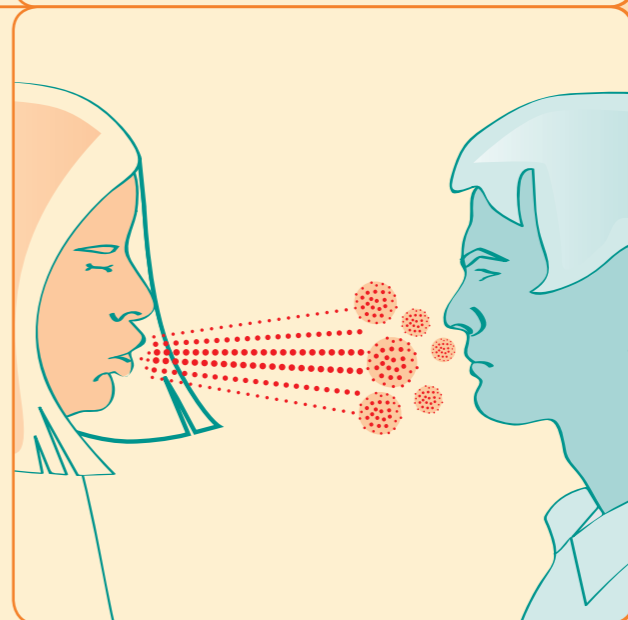
**Nicht** in Menschenansammlungen begeben



**Keine** Hände schütteln



- **Niemanden** anniesen
- **Nicht** frei in die Umgebung niesen



**Keine** fremden Gebrauchsgegenstände benutzen oder eigene verleihen

