



Antworten auf häufig gestellte Fragen zur pandemischen Grippe (H1N1) 2009 (bisher auch Schweinegrippe genannt)

Stand 26. Juli 2009 - 12.00 Uhr

1. Was ist die pandemische Grippe (H1N1) 2009 und wie überträgt sie sich?
2. Wie unterscheidet sich die pandemische Grippe (H1N1) 2009 von einer saisonalen Grippe?
3. Welches sind die Symptome der pandemischen Grippe (H1N1) 2009?
4. Ab wann und wie lange ist eine erkrankte Person ansteckend?
5. Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?
6. Was ist die beste Technik beim Händewaschen? Was soll ich tun, wenn kein Wasser vorhanden ist?
7. Wird die pandemische Grippe (H1N1) 2009 über Schweinefleisch übertragen?
8. Die WHO hat die Pandemiephase 6 ausgerufen – welche Konsequenzen hat dies für die Schweiz?
9. Wie gefährlich ist die Krankheit?
10. Kann sich das heutige Virus verändern (mutieren) und gefährlicher werden?
11. Welche Altersgruppen erkranken häufiger?
12. Im Falle einer Erkrankung: Wer gehört zu den besonders gefährdeten Personen?
13. Wie soll ich mich verhalten, wenn ich schwanger bin und Grippesymptome feststelle?
14. Wie stark ist die Schweiz von der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 betroffen?
15. Was soll ich tun, wenn ein Arbeitskollege mit Grippesymptomen zur Arbeit erscheint?
16. Kann ich mein Kind noch zur Schule schicken, wenn an der Schule ein Verdachtsfall oder ein bestätigter Fall der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 aufgetreten ist?
17. Ist es ratsam, Masken zu kaufen? In welchen Situationen sind diese zu tragen?
18. Was sollen Personen tun, die unlängst von einer Auslandsreise zurückgekehrt sind?
19. Gibt es Länder, in denen das Risiko für eine Ansteckung besonders hoch ist?
20. Werden Flugpassagiere informiert, wenn auf einem Flug eine Person mit pandemischer Grippe (H1N1) 2009 mitgereist ist?
21. Was soll ich tun, wenn ich auf einem Flug aus dem Ausland in der Nähe einer Person mit Grippesymptomen sitze?
22. Was ist zu beachten, wenn man eine Urlaubsreise ins Ausland unternimmt?
23. Wohin kann ich mich bei weiteren Fragen wenden?

Allgemeine Informationen

In unregelmässigen Zeitabständen (einige bis mehrere Dutzend Jahre) entstehen neuartige Grippeviren, gegen welche den meisten Menschen die Abwehrkörper fehlen. In einem solchen Fall kann es zu einer Grippepandemie kommen, d.h. zu einer weltweiten Ausbreitung der Krankheit innerhalb weniger Monate.

1. Was ist die pandemische Grippe (H1N1) 2009 und wie überträgt sie sich?

Die neue Grippe wird durch einen neuartigen Virusstamm des Subtyps A(H1N1) verursacht. Das neuartige Virus trägt Gensegmente aus zwei Schweineviren, einem Geflügelvirus und einem Menschenvirus in sich. Deshalb kam es zum Übernamen "Schweinegrippe". Zwar erkrankten auch Schweine immer wieder an Grippe; die „normalen“ Schweinegrippe-Viren werden aber nur sehr selten auf Menschen übertragen – und wenn doch, verbreiten sie sich nachher nicht von Mensch zu Mensch weiter. Das in Mexiko neu aufgetauchte Virus hingegen überträgt sich leicht von Mensch zu Mensch: über Tröpfcheninfektion beim Husten oder Niesen oder durch Berührung verunreinigter Oberflächen (etwa der Hände beim Händeschütteln).

2. Wie unterscheidet sich die pandemische Grippe (H1N1) 2009 von einer saisonalen Grippe?

Im Unterschied zur saisonalen Grippe, bei der stets ein Teil der Bevölkerung gegenüber dem Grippevirus teilweise immun ist, trifft der pandemische Grippevirus (H1N1) 2009 auf eine weitgehend nicht immune Bevölkerung. Nach bisherigen Erkenntnissen sind die Symptome indes mit der saisonalen Grippe vergleichbar.

3. Welches sind die Symptome der pandemischen Grippe (H1N1) 2009?

Beim typischen Verlauf handelt es sich um eine akute Atemwegserkrankung mit Fieber über 38 Grad. Ein Zeichen für plötzlich auftretendes hohes Fieber ist Schüttelfrost. Häufig tritt aber nur leichtes Fieber auf. Zudem haben viele Erkrankten Halsschmerzen, trockenen Husten oder Schnupfen. Typisch für Grippeerkrankungen sind auch Muskel-, Kopf- oder Gelenkschmerzen. Manche Patienten leiden zudem unter starker Müdigkeit oder Appetitlosigkeit. Neu bei der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 ist, dass insbesondere bei Kindern zusätzlich Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auftreten können.

4. Ab wann und wie lange ist eine erkrankte Person ansteckend?

Bei Grippeerkrankungen sind die betroffenen Personen schon vor dem Ausbruch der Krankheit ansteckend, also einen Tag bevor die Symptome auftreten. Ein Erwachsener kann das Virus noch drei bis sieben Tage nach Ausbruch der Krankheit weitergeben, Kinder sind jedoch häufig viel länger ansteckend.

5. Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Es ist wichtig, sich häufig die Hände mit Seife zu waschen – und die eigenen Augen, Nase oder Mund möglichst selten zu berühren. Denn das Virus wird auch übertragen, wenn Personen eine verunreinigte Oberfläche (etwa eine Türklinke, einen Tisch oder eine fremde Hand) berühren und die verseuchten Hände danach an die eigenen Augen, die Nase oder den Mund führen. Studien haben gezeigt, dass das Virus einige Stunden auf solchen Oberflächen überdauert und noch ansteckend sein kann. Wer husten oder niesen muss, sollte sich unbedingt Mund und Nase mit einem Wegwerftaschentuch bedecken – oder zur Not in die Armbeuge niesen. Wer ins Ausland reist, sollte auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüssung verzichten und sich Menschen, die selbst Grippe-symptome zeigen, nicht unnötig nähern (es sollte ein Abstand von mindestens 1 Meter eingehalten werden). Zudem empfiehlt es sich, wenn man ins Ausland reist, von der Schweiz Hygienemasken mitzunehmen (chirurgische Masken Typ II und IIR, im Detailhandel erhältlich). Aktuelle Informationen zur Entwicklung der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 in der Schweiz erläutert der aktuelle Situationsbericht des Bundesamts für Gesundheit (www.bag.admin.ch/influenza/06411/index.html?lang=de).

6. Was ist die beste Technik beim Händewaschen? Was soll ich tun, wenn kein warmes Wasser vorhanden ist?

Man sollte sich die Hände mit warmem Wasser und Seife während mindestens 20 Sekunden gründlich waschen. Dabei ist es wichtig, dass man die Hände gut aneinander reibt und auch die einzelnen Finger, die Haut in den Zwischenräumen sowie die Daumen wäscht. Wenn Wasser und Seife fehlen oder nur schwierig zu erhalten sind, so kann man stattdessen ein geeignetes Desinfektionsmittel für die Hände benutzen.

7. Wird die pandemische Grippe (H1N1) 2009 über Schweinefleisch übertragen?

Nein. Die pandemische Grippe (H1N1) 2009 zirkuliert primär unter Menschen, nicht unter Schweinen. Gut gekochtes oder gebratenes Schweinefleisch kann risikolos gegessen werden. Beim Essen sind jedoch jene Vorsichtsmassnahmen einzuhalten, die auch bei einer saisonalen Grippe gelten: Kranke Menschen sollen keine Speisen zubereiten und sie sollen Nahrungsmittel, die sie berührt oder angebissen haben, nicht weitergeben. Auch sollen Kranke und Gesunde nicht aus demselben Geschirr oder mit demselben Besteck essen.

8. Die WHO hat Pandemiephase 6 ausgerufen – welche Konsequenzen hat dies für die Schweiz?

Das Ausrufen der Phase 6 im Zusammenhang mit der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 bedeutet, dass es in mindestens zwei von sechs WHO-Regionen zu einer anhaltenden Mensch-zu-Mensch-Übertragung gekommen ist. Die weltweite Verbreitung des Pandemievirus kann nicht mehr verhindert werden. Die Phase 6 gibt jedoch keinen Hinweis auf die Gefährlichkeit des Virus oder den Schweregrade der Erkrankungen. Auch kann zum jetzigen Zeitpunkt nicht abgeschätzt werden, wie schnell sich die Pandemiewelle ausbreitet und wann die Schweiz davon betroffen sein wird. Das Ziel der aktuellen schweizerischen Strategie besteht vor allem darin, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen und seine Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung möglichst gering zu halten.

9. Wie gefährlich ist die Krankheit?

Beim pandemischen Grippevirus (H1N1) 2009 handelt es sich um ein neuartiges Virus: Das Immunsystem der meisten Menschen wurde noch nie mit diesem Viren konfrontiert und bietet keinen Schutz gegen die Erkrankung. Eine Pandemiewelle könnte deshalb bis zu fünfmal mehr Kranke verursachen als eine saisonale Grippe. Zurzeit lässt sich über die Gefährlichkeit der Krankheit noch wenig aussagen. Die verfügbaren Daten weisen darauf hin, dass die pandemische Grippe (H1N1) 2009 bei den meisten Erkrankten milde bis mittelschwere Symptome verursacht – vergleichbar mit jenen einer saisonalen Grippe – häufig gesunden die Patienten ohne Behandlung. Doch in Amerika wie auch in Europa sind Menschen an der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 gestorben – gerade auch junge Menschen. Oft litten sie an chronischen Krankheiten, die meisten waren aber zuvor gesund. Ein erhöhtes Komplikationsrisiko scheint bei Personen mit chronischen Krankheiten, bei Schwangeren und Kleinkindern zu bestehen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO und die nationalen Gesundheitsbehörden von betroffenen Ländern sammeln laufend Daten über die Krankheit und werten sie aus.

10. Kann sich das heutige Virus verändern (mutieren) und gefährlicher werden?

Die Influenza-Viren haben die Eigenschaft, leicht mutieren zu können. Es ist durchaus möglich, dass sich das aktuelle Virus zu einem aggressiven Erreger wandelt – und zu mehr oder auch schwerwiegenderen Komplikationen führt. Die spanische Grippe begann im Sommer 1918 in einer relativ milden Form. Im Herbst 1918 kam dann eine Welle mit einem weit gefährlicheren und aggressiveren Erreger. Die letzten beiden Pandemien aus den Jahren 1957 und 1968 verliefen jedoch

ausgesprochen mild. Es kann also nicht vorhergesagt werden, wie sich das aktuelle Virus entwickeln wird.

11. Welche Altersgruppe erkranken häufiger?

Über die Verteilung der Fälle auf bestimmte Altersgruppen kann bislang noch wenig gesagt werden. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass an der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 Menschen aus jeder Alterskategorie erkranken können. Besonders häufig betroffen sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

12. Im Falle einer Erkrankung: Wer gehört zu den besonders gefährdeten Personen?

Nach bisherigen Erkenntnissen besteht ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei:

- Personen mit chronischen Krankheiten (z.B. Atemwegs- oder Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechsel- oder Nierenleiden, Immunschwäche),
- schwangeren Frauen,
- Kleinkindern und
- Personen über 65.

13. Wie soll ich mich verhalten, wenn ich schwanger bin und Grippesymptome feststelle?

Schwangere Frauen, die an Grippesymptomen leiden und mit dem pandemischen Virus (H1N1) 2009 in Berührung gekommen sein könnten, sollten unverzüglich einen Arzt oder eine Ärztin anrufen. Dieser (diese) ist über die Symptome und mögliche Gründe der Ansteckung zu informieren. Der Arzt (die Ärztin) wird das weitere Vorgehen regeln. Bei schwangeren Frauen besteht ein gewisses Risiko, dass die pandemische Grippe (H1N1) 2009 zu Komplikationen führt. Deshalb ist es wichtig, dass Schwangere rasch eine ärztliche Behandlung in Anspruch nehmen. Allerdings sollten sie sich nicht ohne Voranmeldung in die Praxis oder in die Notfallstation des Spitals begeben, da sonst die Gefahr besteht, dass sie im Wartezimmer andere Personen infizieren.

14. Wie stark ist die Schweiz von der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 betroffen?

In der Schweiz ist das neue Influenzavirus bisher vor allem bei Reiserückkehrern diagnostiziert worden. Es kam indes schon zu einigen Ansteckungen innerhalb der Schweiz.

Das Risiko, mit dem pandemischen Virus (H1N1) 2009 in Kontakt zu kommen, steigt mit der geografischen Verbreitung des Virus und mit der wachsenden Zahl der Infizierten im In- und Ausland. Um sich vor einer Ansteckung zu schützen bzw. eine Weiterverbreitung des Virus zu vermeiden, sollten die empfohlenen Hygienemassnahmen befolgt werden. Lesen Sie dazu das Dokument „Pandemiebedrohung: Die wichtigsten Hygienemassnahmen“ auf der Internetseite des BAG und auf pandemia.ch.

Die aktuellen Zahlen zur pandemischen Grippe (H1N1) 2009 in der Schweiz entnehmen Sie jeweils dem neusten Situationsbericht des Bundesamts für Gesundheit

(www.bag.admin.ch/influenza/06411/index.html?lang=de).

15. Was soll ich tun, wenn ein Arbeitskollege mit Grippesymptomen zur Arbeit erscheint?

Am besten macht man ihn darauf aufmerksam, dass er nach Hause gehen und dort die Grippe auskurieren soll. Wichtig ist, dass Kranke nicht nur so lange zu Hause bleiben, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind, sondern noch einen Tag darüber hinaus. Zudem sollen kranke Menschen den Kontakt zu gefährdeten Personen strikte meiden (siehe Antwort 12).

16. Kann ich mein Kind noch zur Schule schicken, wenn an der Schule ein Verdachtsfall oder ein bestätigter Fall der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 aufgetreten ist?

Kinder dürfen weiterhin zur Schule, sofern die zuständige Kantonbehörde keine gegenteiligen Anweisungen erteilt. Es ist jedoch wichtig, dass keine kranken Kinder in die Krippe oder zur Schule geschickt werden. Wer krank ist, soll zu Hause bleiben, das gilt für Erwachsene wie für Kinder.

17. Ist es ratsam, Masken zu kaufen? In welchen Situationen sind diese zu tragen?

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt der Bevölkerung, einen persönlichen Vorrat von 50 Hygienemasken pro Person anzulegen (chirurgische Maske Typ II oder IIR, erhältlich in Apotheken und im Detailhandel). Die Maske sollte getragen werden, sobald man mit Grippesymptomen ausser Haus geht. Das gilt zum Beispiel: wenn bei der Arbeit oder in der Schule die ersten Grippesymptome auftreten und man nach Hause gehen muss oder falls man zum Arzt oder ins Spital geht. Das Tragen einer Maske ist allerdings nur dann sinnvoll, wenn deren Träger (Trägerin) gleichzeitig die persönlichen Hygienemassnahmen einhält (siehe Antwort 5). Die Maske gewährt keinen vollständigen Schutz. Doch sie kann dazu beitragen, die Verbreitung des Virus zu vermindern: Einer Person mit grippeähnlichen Symptomen ermöglicht das Maskentragen, Mund und Nase zu bedecken, so dass die Tröpfchen von Atemwegs-Ausscheidungen zurückgehalten werden. So verhindert die kranke Person, ihr Umfeld und ihre Umgebung beim Niesen oder Husten anzustecken. Kranke sollten zu Hause eine Maske tragen, wenn sie in Kontakt mit andern Personen stehen. Ratsam ist zudem, wenn Menschen, die zu Hause Kranke pflegen, eine Maske tragen, um sich vor Ansteckung zu schützen.

18. Was sollen Personen tun, die unlängst eine Auslandsreise unternommen haben?

Wer aus dem Ausland in die Schweiz einreist und in den ersten sieben Tagen nach der Rückkehr an Grippesymptomen leidet, sollte unbedingt zu Hause oder im Hotelzimmer bleiben, um die Ansteckung weiterer Personen zu vermeiden. Dem Patienten wird empfohlen einen Arzt oder eine Ärztin anzurufen, insbesondere, wenn er zu einer Risikogruppe gehört oder der Krankheitsverlauf schwer ist. Reisende aus dem Ausland sollten folgende Hygienemassnahmen befolgen: sich regelmässig und gründlich die Hände waschen und sich beim Niesen und Husten ein Wegwerftaschentuch vor Nase und Mund halten. Dies gilt grundsätzlich für die gesamte Bevölkerung und hilft zu verhindern, dass sich der Erreger ausbreitet.

19. Gibt es Länder, in denen das Risiko für eine Ansteckung besonders hoch ist?

Die pandemische Grippe (H1N1) 2009 breitet sich weiter aus. Die epidemiologischen Lagedaten der WHO erlauben es nicht mehr, mit genügender Präzision diejenigen Länder zu bezeichnen, in denen im Vergleich zur Schweiz ein erhöhtes Ansteckungsrisiko besteht. Auf die Erstellung einer Liste mit Ländern und Gebieten mit erhöhtem Expositionsrisiko wird deshalb verzichtet. Personen, die sich im Ausland aufhalten, müssen damit rechnen, einem im Vergleich zur Schweiz erhöhten Ansteckungsrisiko ausgesetzt zu sein.

20. Werden Flugpassagiere informiert, wenn auf einem Flug eine Person mit pandemischer Grippe (H1N1) 2009 mitgereist ist?

Ab dem 9. Juli verzichtet das Bundesamt für Gesundheit darauf, Mitreisende darüber zu orientieren, dass ein bestätigter A(H1N1)-Fall an Bord war. Der Grund dafür liegt darin, dass das Risiko, sich anzustecken im Flugzeug nicht mehr viel grösser ist als anderswo. Somit rechtfertigt es sich, auf die Rückverfolgung der Reisenden zu verzichten. Reisende werden bei der Ankunft in die Schweiz mittels einer Ansage über die wichtigsten Verhaltensregeln bezüglich der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 informiert. Wichtig ist, dass Passagiere aus dem Ausland ihren Gesundheitszustand aufmerksam beobachten. Sobald sie Grippesymptome verspüren, sollen sie zu Hause oder im Hotelzimmer bleiben; dies nicht nur bis zum vollständigen Abklingen der Symptome, sondern einen Tag darüber hinaus. Insbesondere Grippepatienten, die zur Risikogruppe gehören oder an schweren

Krankheitssymptomen leiden, sollen zudem telefonisch einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren (Antwort 12).

21. Was soll ich tun, wenn ich auf einem Flug in der Nähe einer Person mit Grippe-symptomen sitze?

Ruhe bewahren. Es ist überhaupt nicht gesagt, dass die betreffende Person tatsächlich das Grippevirus (H1N1) in sich trägt. Sie könnte auch sonst erkältet oder anderweitig erkrankt sein (z.B. an Heuschnupfen leiden). Am besten verzichtet man darauf, die betreffende Person zu berühren, wäscht sich häufig und gründlich die Hände und macht nötigenfalls die Person darauf aufmerksam, dass sie in ein Taschentuch husten oder niesen soll.

22. Was ist zu beachten, wenn man eine Urlaubsreise ins Ausland unternimmt?

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) wie auch die WHO empfehlen **nicht**, Reisen in Länder oder Regionen einzuschränken, in denen Fälle der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 aufgetreten sind. Weltweit sind verschiedene Regionen von der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 betroffen. Die Lage vor Ort verändert sich rasch. Deshalb rät das BAG allen Reisenden, sich vor Ort über Medien über die aktuelle Situation zu informieren und die Empfehlungen der lokalen Gesundheitsbehörden zu befolgen. Wichtig ist zudem, dass Reisende sich wenn möglich von Personen mit Grippe-symptomen fernhalten (mehr als einen Meter Abstand), dass sie auf Händeschütteln verzichten und die oben beschriebenen Hygiene- und Schutzmassnahmen einhalten (siehe Antwort 5). Wer während der Reise Grippe-symptome entwickelt, sollte in seinem Aufenthaltsraum bleiben (Hotelzimmer, Ferienwohnung etc.) und bei schweren Symptomen einen Arzt kontaktieren. Zudem sollten diese Personen eine Distanz von mindestens einem Meter zu andern Menschen halten, um diese nicht anzustecken. Wer Grippe-symptome aufweist, sollte nicht reisen.

23. Wohin kann ich mich bei weiteren Fragen wenden?

Das BAG hat eine Hotline eingerichtet. Während Bürozeiten erhalten Sie unter der Nummer **++41 (0)31 322 21 00** Antworten auf Ihre Fragen. Für aktuelle Informationen zur pandemischen Grippe (H1N1) 2009 stehen zudem folgende Webseiten zur Verfügung:

- BAG-Influenzawebseiten: <http://www.bag.admin.ch/influenza/>
- BAG-Pandemiewebseiten: www.pandemia.ch mit Informationen für die Bevölkerung;
- Pandemieplan Schweiz 2009 ([Link](#))
- WHO (Weltgesundheitsorganisation): <http://www.who.int/en/> und <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>