

Merkblatt für erwachsene Patienten mit möglicher oder bewiesener Influenza A (H1N1) (Schweinegrippe)

Folgende Massnahmen sollten Sie als Patient / Patientin beachten:

- Bleiben Sie bis mindestens 1 Tag nach Abklingen der Symptome zuhause (kein Fieber mehr, deutlicher Rückgang der Symptome, kaum mehr Husten), um weitere Ansteckungen zu verhindern.
- Vermeiden Sie unnötige Besuche in Ihrem Haushalt.
- Kein Kontakt zu Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko (Personen mit chronischen Krankheiten, immungeschwächte Personen, Schwangere, Säuglinge und über 65-Jährige).
- Informieren Sie die Personen, mit denen Sie ab Auftreten der Symptome sowie am Tag vor Symptombeginn engen Kontakt hatten (Personen im gleichen Haushalt, die Sie betreut / gepflegt, umarmt / geküsst oder mit denen Sie Geschirr / Besteck geteilt haben).
- Mit folgenden Hygiene-Massnahmen können Sie andere vor einer Ansteckung schützen:
 - Vermeiden Sie, anderen Personen die Hand zu geben, sie anzuhusten und anzuniesen.
 - Benutzen Sie Einmal-Taschentücher, die Sie zum Husten / Niesen vor den Mund / die Nase halten.
 - Waschen Sie regelmässig die Hände mit Wasser und Seife.
 - Benützen Sie einen separaten Schlafraum.
 - Halten Sie sich tagsüber möglichst oft in einem separaten Raum auf.
 - Halten Sie zwischen sich und anderen Personen einen Abstand von mindestens einem Meter ein.
 - Lüften Sie regelmässig alle Wohnräume, vor allem auch die gemeinsam benutzten.
- Nehmen Sie die ärztlich verschriebenen Medikamente wie verordnet ein.
- Kontaktieren Sie Ihren Arzt / Ärztin telefonisch, wenn Sie Medikamenten-Nebenwirkungen bemerken.
- Vereinbaren Sie Arzttermine durch telefonische Rücksprache mit der Praxis.
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie die Arztpraxis betreten, oder sonst gezwungen sind, die Wohnung zu verlassen.
- Verwenden Sie möglichst keine öffentlichen Verkehrsmittel für Arztkonsultationen.

Quellen: Pandemieplan BAG
Algorithmus – Umgang mit Grippefällen BAG
Empfehlungen von Swiss NOSO für den Schutz des Gesundheitspersonals gegen die pandemische Grippe (H1N1)
Massnahmen Pandemievorsorge Kt. Uri / Amt für Gesundheit
Spitalhygiene KSU
Richtlinien Inselspital Bern

Merkblatt für Kontaktpersonen von erwachsenen Patienten mit möglicher oder bewiesener Influenza A (H1N1) (Schweinegrippe)

Als enge Kontaktpersonen gelten Personen, die im Zeitraum von 1 Tag vor, bis 7 Tage nach Beginn der Symptome zusammen mit dem Patienten wohnten, ihn gepflegt, umarmt / geküsst oder mit ihm Besteck und Geschirr geteilt haben.

Folgende Massnahmen sollten Sie als Kontaktperson beachten:

- Befolgen Sie die unten aufgeführten Hygiene- Massnahmen gegen Grippe. Sie helfen damit, eine Ansteckung von anderen Personen zu verhindern.
- Hygiene-Massnahmen gegen Grippe:
 - Waschen Sie regelmässig die Hände mit Wasser und Seife
 - Vermeiden Sie den Kontakt mit den Atemwegssekreten der erkrankten Person, sowie direkten Körperkontakt.
 - Vermeiden Sie, Ihre Augen, Nase, oder Mund mit Ihren Händen zu berühren.
 - Vermeiden Sie, zur Begrüssung Hände zu schütteln und wahren Sie mindestens 1 m Abstand von anderen Personen.
 - Verzichten Sie auf Umarmungen und Küsse zur Begrüssung, Teilen Sie weder Geschirr noch Besteck mit anderen Personen.
- Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand während 7 Tagen nach Kontakt mit einem Grippepatienten. Messen Sie einmal pro Tag und bei Fiebergefühl Ihre Körpertemperatur und achten Sie auf folgende Grippesymptome:
 - Akut auftretendes Fieber über 38°C
 - Unwohlsein und Abgeschlagenheit
 - Muskelschmerzen oder diffuse Schmerzen
 - Schnupfen , Husten und Halsweh
- Kontaktieren Sie ihren Arzt / Ärztin telefonisch, wenn Grippesymptome auftreten.

Quellen: Pandemieplan BAG
Algorithmus – Umgang mit Grippefällen BAG
Empfehlungen von Swiss NOSO für den Schutz des Gesundheitspersonals gegen die pandemische Grippe (H1N1)
Massnahmen Pandemievorsorge Kt. Uri / Amt für Gesundheit
Spitalhygiene KSU
Richtlinien Inselspital Bern