



"Hinweis: Dieses Dokument enthält vorläufige Empfehlungen. Anpassungen erfolgen, falls notwendig, bei Vorliegen neuer Erkenntnisse oder bei einer massgeblichen Änderung der epidemiologischen Lage.

Stand: 15.01.2010 / letzte Aktualisierung: 15.01.2010

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

- 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. Wäre es nicht vorteilhafter, sich jetzt absichtlich mit dem Virus der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 anzustecken, um so bei einer allfälligen weiteren Ansteckung, etwa mit einer Mutation des Virus, bereits immun zu sein?**
- 7. Was ist die beste Technik beim Händewaschen? Was soll ich tun, wenn kein Wasser vorhanden ist?**
- 8. Wird die pandemische Grippe (H1N1) 2009 über Schweinefleisch übertragen?**
- 9. Die WHO hat die Pandemiephase 6 ausgerufen – welche Konsequenzen hat dies für die Schweiz?**
- 10. Wie gefährlich ist die Krankheit?**
- 11. Kann sich das heutige pandemische Virus (H1N1) 2009 verändern (mutieren) und gefährlicher werden?**
- 12. Welche Altersgruppen erkranken häufiger?**
- 13. Im Falle einer Erkrankung: Wer gehört zu den besonders gefährdeten Personen?**
- 14. Wie soll ich mich verhalten, wenn ich schwanger bin und Grippesymptome feststelle?**
- 15. Wie stark ist die Schweiz von der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 betroffen?**
- 16. Ist die erste pandemische Grippewelle in der Schweiz nun vorbei? Wird eine zweite Welle folgen?**
- 17. Was soll ich tun, wenn ein Arbeitskollege mit Grippesymptomen zur Arbeit erscheint?**
- 18. Ist es ratsam, Masken zu kaufen? In welchen Situationen sind diese zu tragen?**
- 19. Gibt es Länder, in denen das Risiko für eine Ansteckung besonders hoch ist?**
- 20. Was ist zu beachten, wenn man eine Urlaubsreise ins Ausland unternimmt?**
- 21. Brauche ich aufgrund der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 eine zusätzliche Versicherung?**
- 22. Müssen Angehörige der Armee, die am Wochenende krank sind, einrücken?**
- 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 (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. Zudem zählen bei der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 nebst Frühgeborenen, Säuglingen, Personen ab 65 Jahren und Personen mit chronischen Erkrankungen auch Schwangere und Kleinkinder zu den Risikogruppen. 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. Auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüssung sollte verzichtet werden und zu Menschen mit Grippe-symptomen ein Mindestabstand von 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. Wäre es nicht vorteilhafter, sich jetzt absichtlich mit dem Virus der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 anzustecken, um so bei einer weiteren Ansteckung, etwa mit einer Mutation des Virus, bereits immun zu sein?

Nein, zwar ist das Risiko von schwerwiegenden Komplikationen für gesunde Personen gering, aber es ist nicht völlig auszuschliessen. Zudem besteht das nicht zu unterschätzende Risiko, dass die Krankheit auf eine Person mit erhöhtem Komplikationsrisiko (schwängere Frauen, Säuglinge, Personen mit chronischen Krankheit oder Immunschwäche) übertragen wird. Ein solches Verhalten kann auch volkswirtschaftliche Probleme verursachen, wenn es wegen einer Grippewelle zu einer Verlangsamung der Wirtschaft kommt, wenn Eisenbahn- oder Fluggesellschaften, Telekommunikationsunternehmen sowie alle Verwaltungsstellen ihre Tätigkeit einschränken müssen, weil das Personal krank ist.

Es liegt somit in der Verantwortung von uns allen, die Übertragung der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 zum Schutze der eigenen Gesundheit und jener der anderen sowie zur Erhaltung einer funktionsfähigen Gesellschaft einzuschränken.

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

Die Hände sind mit Wasser und Seife (wenn möglich Flüssigseife) während mindestens 20-30 Sekunden gründlich zu waschen [1,2]. Dabei ist es wichtig, die Hände gut aneinander zu reiben, bis es schäumt. Vergessen Sie nicht, den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben. Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen und mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer Stoffhandtuchrolle. Hahn mit Einweghandtuch schliessen.

Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife reduziert Inflenzaviren sehr effektiv [3]. Wenn Wasser und Seife fehlen oder nur schwierig zu erhalten sind, kann ein geeignetes Desinfektionsmittel für die Hände benutzt werden. Dabei können alle Desinfektionsmittel, die gegen Viren getestet und vom BAG autorisiert worden sind, als wirksam gegen das pandemische Grippevirus betrachtet werden.

Aufgrund der geringen Widerstandsfähigkeit des Grippevirus sind gewöhnliche alkoholische Desinfektionsmittel für saubere Hände gleichermassen wirksam, wenn sie mindestens folgende Zusammensetzung haben:

- 70-80% Ethanol [CAS-Nr. 64-17-5] oder
- 60-80% Isopropanol [CAS-Nr. 67-63-0] oder 1-Propanol [CAS-Nr. 71-23-8]
- 60-80% Mischung dieser Alkohole

Für eine Applikation soll mindestens 3 ml Desinfektionsmittel verwendet werden. Dabei ist auf eine korrekte Anwendung zu achten [4], und die angegebene Einwirkzeit einzuhalten.

[1]: Poster: Richtiges Händewaschen:

http://www.pandemia.ch/files/downloads/091110_bag_eth_handwash.pdf

[2]: TV-Spot: Richtiges Händewaschen: <http://www.pandemia.ch/de-ch/infomaterial/richtiges-haendewaschen.html>

[3]: Antiviral Efficacy of Hand Hygiene Clinical Infectious Diseases 2009: 48 pp 285-291

[4]: Poster: How to Handrub: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf

8. 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.

9. 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.

10. 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 Virus konfrontiert und bietet keinen Schutz gegen die Erkrankung. Eine Pandemiewelle könnte deshalb wesentlich mehr Kranke verursachen als eine saisonale Grippe. 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. Dennoch sind auch Menschen an der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 gestorben – gerade auch junge, bis anhin gesunde Menschen. 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.

11. Kann sich das heutige pandemische Virus (H1N1) 2009 verändern (mutieren) und gefährlicher werden?

Die Influenza-Viren haben die Eigenschaft, leicht mutieren zu können. Es ist durchaus möglich, dass das aktuelle pandemische Virus (H1N1) 2009 sich zu einem aggressiveren Erreger verändert. 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 (H1N1) 2009 entwickeln wird. Veränderungen des Virus der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 werden ständig sorgfältig überwacht. Vereinzelt Mutationen des Virus (H1N1) 2009 wurden bisher u.a. in der Ukraine, in Norwegen, Frankreich und in den USA beobachtet.

Die neuen pandemischen Grippeimpfstoffe mit Hilfsstoffen (Adjuvans) weisen den Vorteil auf, dass sie auch bei mutierten Stämmen zumindest noch einen teilweisen Schutz bieten, das heisst sie reduzieren das Komplikationsrisiko bei der erkrankten Person. Die üblichen saisonalen Grippeimpfstoffe haben ein viel engeres Wirkungsfeld.

12. Welche Altersgruppen erkranken häufiger?

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.

13. 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-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechsel- oder Nierenleiden, Immunschwäche),
- schwangeren Frauen,
- Kleinkindern und
- Personen über 65.

14. Wie soll ich mich verhalten, wenn ich schwanger bin und Grippe-symptome feststelle?

Schwangere Frauen, die an Grippe-symptomen leiden und mit dem pandemischen Virus (H1N1) 2009 in Kontakt 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.

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

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 „So können wir uns schützen“ 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).

16. Ist die erste pandemische Grippewelle in der Schweiz nun vorbei? Wird eine zweite Welle folgen?

In der Schweiz ist das Virus der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 erstmals am 29. April 2009 nachgewiesen worden. Daraufhin sind im Sommer mehr Grippefälle registriert worden als in den letzten Jahren. Das ist hauptsächlich auf reisende Personen zurückzuführen, welche das Virus aus Gebieten, die bereits von der Pandemie betroffenen waren, in die Schweiz brachten. Anfang November 2009 hat die Anzahl der Grippefälle in der Schweiz dann massiv zugenommen und in der Woche 49 (30.11. – 6.12. 2009) ihren Höhepunkt erreicht. Seither sind die Zahlen wieder rückläufig. Das pandemische Grippevirus (H1N1) 2009 wird zwar weltweit weiterzirkulieren, ob und wann es aber in der Schweiz wieder zu einem erneuten Anstieg der Grippeaktivitäten kommt, ist im Moment nicht vorhersehbar.

17. Was soll ich tun, wenn ein Arbeitskollege mit Grippe-symptomen 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 13).

18. 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 Grippe-symptomen ausser Haus geht. Das gilt zum Beispiel: wenn bei der Arbeit oder in der Schule die ersten Grippe-symptome 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.

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.

20. 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 bezüglich der aktuellen 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.

21. Braucht es aufgrund der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 eine zusätzliche Versicherung?

Nein, die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) bietet im Zusammenhang mit der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 einen genügenden Versicherungsschutz und stellt die Versorgung mit den damit verbundenen medizinischen Leistungen sicher.

22. Müssen Angehörige der Armee, die am Wochenende krank sind, einrücken?

Grundsätzlich besteht für die Angehörigen der Armee eine Pflicht zum Einrücken. Armeeeingehörige, welche am Wochenende erkranken, sollen sich beim Hausarzt/Notfallarzt melden. Dieser beurteilt die Transportfähigkeit. AdA, welche als nicht transportfähig eingestuft werden, müssen sich telefonisch bei der Kommandostelle melden (Telefonnummer auf dem Notfallzettel) und haben zuhanden des Truppenarztes ein Arzzeugnis (per Fax / per Express) einzureichen. Transportfähige Erkrankte rücken ein und tragen ab dem Verlassen des Hauses eine der abgegebenen Hygienemasken. Sie haben sich unverzüglich beim Truppenarzt zu melden.

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:
<http://www.bag.admin.ch/influenza/01120/01134/03058/index.html?lang=de>
- WHO (Weltgesundheitsorganisation): <http://www.who.int/en/> und <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>