



## Merkblatt

### Häusliche Isolierung bei Neuer Influenza

Ein Familienangehöriger ist an der Neuen Influenza (Schweinegrippe) erkrankt.

#### Was ist zu tun?

Ein Erkrankter sollte *isoliert* werden, um insbesondere Babys, Kleinkinder, Schwangere und Personen mit chronischen Krankheiten (z.B. Asthma) vor einer Ansteckung zu schützen.

#### Was bedeutet häusliche Isolierung?

##### Grundsätzlich gilt:

Wenn Sie krank sind, meiden Sie den Kontakt mit anderen Menschen soweit möglich. Bleiben Sie zuhause und gehen Sie nicht zur Arbeit.  
Die häusliche Absonderung des Erkrankten ist in der Regel für 7 Tage (bei Kindern 10 Tage) erforderlich.

##### Empfehlungen:

- Mehrmals täglich Hände mit Seife für 20-30 Sekunden waschen,
  - vor dem Essen und
  - insbesondere, wenn diese mit Tröpfchen aus Mund und Nase in Kontakt gekommen sind  
(z.B. beim Husten oder Niesen).
- Beim Husten und Niesen von anderen Personen Abstand halten und am besten ein Papiertaschentuch vor den Mund halten, das anschließend in den Abfall entsorgt wird, anschließend möglichst die Hände waschen. Wenn kein Papiertaschentuch zur Verfügung steht, sollte in den Ärmel gehustet und geniest werden (nicht in die Hand!).
- Auf Körperkontakte wie Umarmen, Küssen, Händeschütteln usw. verzichten.
- Besteck, Trinkgefäße oder Geschirr **nicht** mit anderen teilen.
- Möglichst Abstand zu anderen Personen /Familienmitgliedern halten. Wenn räumlich möglich: Schlafen und Aufenthalt in räumlicher Trennung des Erkrankten zu Nicht-Erkrankten.
- Geschlossene Räume 3-4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten lüften, um die Zahl der Viren in der Luft zu reduzieren und das Austrocknen der Schleimhäute von Mund und Nase zu verhindern.
- Falls dringend Besorgungen von einem Erkrankten (z. B. Einkauf von Lebensmitteln, Medikamenten) gemacht werden müssen, so reduzieren Sie



Ihren Aufenthalt dort auf das Notwendigste. Evtl. sollte dabei ein Mundschutz angelegt werden.

- Bei der Pflege Erkrankter Familienangehöriger / Personen empfiehlt es sich bei den Tätigkeiten mit engem körperlichen Kontakt einen Mundschutz zu tragen.
- Wenn ein weiteres Haushaltsmitglied erkrankt und bei sich selbst eines oder mehrere der folgenden Symptome bemerkt:
  - Krankheitsgefühl
  - Fieber  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  oder Schüttelfrost
  - Schnupfen oder verstopfte Nase
  - Halsschmerzen
  - Husten oder Atemnot
  - Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen

suchen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt auf, den Sie bitte vorher telefonisch über die Symptome informieren.

Bestehen darüber hinaus Fragen, so sollten Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihr örtliches Gesundheitsamt wenden.

Weitere Informationen und Hinweise zur Hygiene und zur Neuen Influenza erhalten Sie unter den Links auf unserer Internetseite zur Neuen Influenza: [www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)

Stand: 7.8.2009