

# Empfehlungen und Hinweise zur Neuen Grippe

Sehr geehrte Reisende,

mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen einige Empfehlungen und Hinweise zum Umgang mit der Neuen Grippe – Influenza A(H1N1), oder auch Schweinegrippe genannt – geben.



## Persönlicher Schutz

Eine Übertragung dieser Krankheit von Mensch zu Mensch ist – wie bei der normalen, saisonalen Grippe – möglich. Zur Zeit steht zur Prophylaxe noch kein Impfstoff zur Verfügung. Jedoch können alltägliche Hygienemaßnahmen dazu beitragen, sich vor einer Infektion zu schützen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert-Koch-Institut empfehlen nachfolgende Regeln zum persönlichen Schutz vor Grippeviren:

### **1. Richtig Hände waschen**

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern.

### **2. Hände vom Gesicht fernhalten**

Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

### **3. Hygienisch husten und niesen**

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall.

### **4. Auf erste Anzeichen achten**

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin. Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin.

### **5. Gesund werden**

Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Arzt ab.

### **6. Andere schützen**

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Wenn Sie zu Hause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

### **7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften**

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

## 8. Abstand halten

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht. Verzichten Sie auf Händeschütteln und meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat für Fragen zur Influenza A(H1N1) eine kostenfreie Hotline unter der Rufnummer 0800/4400550 eingerichtet. Diese Hotline steht ausschließlich für Fragen medizinischer Art zur Verfügung, nicht für Auskünfte zu Reise- und Sicherheitshinweisen für einzelne Länder.

Weitere Informationen zur Neuen Grippe erhalten Sie auch auf den Internetseiten des Bundesministeriums für Gesundheit ([www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)), des Robert-Koch-Institutes ([www.rki.de](http://www.rki.de) und [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)) sowie des Bundesinstitutes für Risikobewertung ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)).

## Reiseempfehlungen:

Das Auswärtige Amt weist aktuell darauf hin, dass Flugreisende aus Ländern, in denen bestätigte Fälle von Influenza A(H1N1)-Erkrankungen vorliegen, an den Zielflughäfen mit verschärften Einreisekontrollen rechnen müssen. Die Maßnahmen sind von Land zu Land unterschiedlich und können beispielsweise folgende Maßnahmen umfassen: Messung der Körpertemperatur, Befragung der Reisenden, Kontrolle der Passdaten nach vorhergehenden Aufenthaltsländern etc. In Einzelfällen sind von örtlichen Behörden bereits Quarantänemaßnahmen verfügt worden. Es kann laut Auswärtigem Amt nicht ausgeschlossen werden, dass in Verdachtsfällen die Einreise verweigert wird.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO ([www.who.int](http://www.who.int)) rät derzeit nicht von Reisen ab. Reisebeschränkungen hätten einen nur geringen Effekt auf die Weiterverbreitung des neuen Grippevirus, so die WHO. Reisende könnten sich und andere durch einfache Vorsichtsmaßnahmen schützen.

Wir empfehlen Ihnen, sich zeitnah und aktuell über die Meldungen in Ihrem Zielland zu informieren. Weitere Informationen erhalten Sie auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de). Dort erfahren Sie auch aktuell, in welchen Ländern Influenza A(H1N1)-Erkrankungen bestätigt wurden.

Desweiteren empfehlen wir Ihnen, vor einer Auslandsreise auch Ihren Krankenversicherungsschutz zu überprüfen.

Die deutschen Reiseveranstalter empfehlen: Sollten Sie als Reisender unter anderen Erkrankungen leiden, die mit grippeähnlichen Symptomen einhergehen (wie beispielsweise Heuschnupfen), so halten Sie bitte im Idealfall ein ärztliches Attest oder Ihre Medikamente bereit, um sie im Einzelfall vorweisen zu können.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise.

---

Dieses Merkblatt wurde auf Grundlage von Informationen verschiedener Institutionen und Behörden erstellt, für die wir selbst keine Gewähr übernehmen können. Für die Richtigkeit der Angaben verweisen wir auf die einzeln aufgeführten Quellen (Stand: 21. Juli 2009)

Herausgeber:  
Deutscher ReiseVerband (DRV), Albrechtstraße 10a, 10117 Berlin, Telefon (030) 28406-0, Telefax (030) 284 06 30, E-Mail [info@drv.de](mailto:info@drv.de).