



Pandemie – „Flu Checker“

Information über die Symptome einer allfälligen Infektion mit A (H1N1)

Selbstverständlich kann nur Ihr Hausarzt zuverlässig eine Grippe diagnostizieren, aber Kenntnisse über die häufigsten Symptome einer Grippe können Sie und Ihre Angehörigen schützen!

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder aus dem Ausland heimgekehrt sind, beantworten Sie die folgenden Fragen. Falls Sie mehrheitlich die **rot** gekennzeichneten Antworten angekreuzt haben (mehr als vier), drucken Sie sich den Fragebogen aus und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt telefonisch.

Nicht bei jeder Grippe muss sich notwendigerweise um die sogenannte „Schweinegrippe“ (A(H1N1)) handeln. Der Hausarzt wird an Hand der Symptome und, wenn notwendig, der Laboruntersuchungen eine eindeutige Zuordnung vornehmen können. Dies ist auch wichtig, um die Ausbreitung und Vermehrung der Schweinegrippe – Viren verhindern zu helfen.

Bedenken Sie, dass Sie nach dem Einsetzen der ersten Symptome 24 bis 48 Stunden Zeit haben, die Grippe erfolgreich mit den spezifischen Medikamenten (Tamiflu®) zu bekämpfen und somit Ihre Angehörigen vor einer Ansteckung zu bewahren.

Fieber

Fieber entsteht als Antwort Ihres Körpers auf eine Krankheit oder auf eine Verletzung. Temperaturen über 37.5° Celsius werden als Fieber gewertet.

Wie hoch ist ihre Körpertemperatur (in der Achselhöhle gemessen)

- unter 37.5° Celsius
- über 37.5° Celsius**

Gliederschmerzen

Gliederschmerzen nach körperlicher Anstrengung sind normal („Muskelkater“), können aber, falls sie ohne Bezug zu einer körperlichen Anstrengung auftreten, ein Symptom einer Grippe sein.

Haben Sie Gliederschmerzen?

- Keine
- Wenig
- Deutliche**
- Starke**



Husten

Angenommen, Sie husten: achten Sie sich auf die Qualität des Hustens. Produktiver Husten ist häufig bei einer Erkältung, trockener Reizhusten ist meist vergesellschaftet mit einer Grippe.

Haben Sie Husten?

- Nein
- Produktiver Husten (Auswurf)
- Reizhusten**

Frösteln

Frösteln und Schlottern sind normal, wenn der Körper der Kälte ausgesetzt wird. Frösteln ohne bezug zur Umgebungstemperatur kann aber ein Zeichen für eine Grippeinfektion sein.

Haben Sie kalt, trotzdem sie angepasste Kleidung tragen?

- Nein
- Ja**

Abgeschlagenheit und Müdigkeit

Es ist normal, nach einem anstrengenden Arbeitstag (oder nach einer Nacht ohne den notwendigen Schlaf) müde zu sein. Unerklärliche Müdigkeit und Abgeschlagenheit kann aber ein Zeichen einer Grippe sein.

Fühlen Sie sich müde und abgeschlagen?

- Nein
- Ja**

Niesen

Niesen, ein Zeichen für Erkältung **und** Grippe, verbreitet die Viren durch kleine Tröpfchen in der Luft. Versuchen Sie deshalb **immer**, ein Taschentuch zu benutzen und waschen Sie sich öfters die Hände.

Niesen Sie öfters als gewöhnlich?

- Nein
- Ja**



Schluckbeschwerden

Schluckbeschwerden treten häufig bei einer Grippe auf und sind durch eine Schwellung bedingt.

Haben Sie Schluckbeschwerden?

- Ja
- Nein

Plötzliches Auftreten von Symptomen

Die Symptome der Grippe treten plötzlich (innert 3 bis 6 Stunden) und massiv auf: hohes Fieber, Gliederschmerzen und Frösteln sind häufig die ersten Symptome.

Haben Sie aktuell Gliederschmerzen, Frösteln und Fieber?

- Nein
- Ja

Dr. med. Beat Kipfer, Vertrauensarzt KPT