

Die Grippewelle hat das Land fest im Griff – und es scheint noch kein Ende in Sicht

Deutschlandweit gab es bereits zahlreiche Todesfälle, 12 davon allein in Mecklenburg-Vorpommern. Die Grippe ist eine Atemwegserkrankung ausgelöst durch Inflenzaviren. Besonders gefährdet sind Menschen mit Vorerkrankungen und chronischen Grunderkrankungen, Kinder, Schwangere und Senioren sollten besonders auf sich Acht geben. Wir können nicht oft genug über Präventionsmaßnahmen zur Grippezeit sprechen und haben bei der Hygienefachkraft Frau Hahn vom DRK-Krankenhaus Grimmen nachgefragt. Was kann man tun, um sich vor einer Grippe zu schützen?

„In erster Linie sollte man sich jedes Jahr im Oktober/November einer Gripeschutzimpfung unterziehen,“ rät Frau Hahn.

Wenn Sie bisher um eine Grippeerkrankung herumgekommen sind, dann sollten Sie dennoch vorbeugen. Frau Hahn nennt folgende Präventionsmaßnahmen:

- Handkontakt vermeiden
- Vermeidung von großen Menschenansammlungen
- Abstand zu Erkrankten halten
- Häufiges Händewaschen mit Seife, beispielsweise nach dem Einkaufen und vor dem Essen
- Regelmäßiger Handtuchwechsel
- Für Frischluftzufuhr sorgen
- Nach dem Niesen und Husten Hände waschen

Und manchmal trifft es einen trotz aller Vorkehrungen. Stellt der Arzt dann doch die Diagnose, heißt es nur noch:

- Bleiben Sie zu Hause und meiden Sie den Kontakt zu Risikogruppen
- Ruhen Sie sich aus und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich
- Verwenden Sie Wegwerftaschentücher und zum Hände abtrocknen Papiertücher
- Lebt man in Gemeinschaften, sollte man sich in einem separaten Zimmer aufhalten, damit zusätzlich niemand angesteckt wird
- Lüften mehrmals am Tag

„Dennoch sollte man nicht in Angst verfallen“, sagt die Hygienefachkraft. „Oft wird vermutet, dass der Tod durch Grippe durch Inflenzaviren ausgelöst wird. Das ist ein Irrtum, die meisten Todesfälle lassen sich auf die Komplikationen zurückführen, die mit der Grippeerkrankung auftreten können, wie zum Beispiel eine Lungenentzündung,“ so Frau Hahn.



Bei höchstem Risiko wird mit dem Iso-Modulwagen gearbeitet.

Foto: J. Hameister