



Information für Eltern

Pandemische Grippe H1N1: Wie kann ich mein Kind schützen?

Das neue „**Influenzavirus (H1N1) 2009**“ ist besser als „Schweingrippevirus“ bekannt. Es ist ein neues Grippevirus, das sich rasch verbreitet, weil es sehr ansteckend ist. Im Unterschied zu andern Viren ist dieses neue Virus Kindern und jungen Erwachsenen noch nie begegnet. Deshalb ist für sie die Wahrscheinlichkeit bei Ansteckung zu erkranken erhöht. Glücklicherweise ist die H1N1-Grippe meistens eine milde Erkrankung, die in einigen Tagen abheilt.

Was ist zu tun? 5 Ratschläge sollen Ihnen helfen, Ihr Kind zu schützen



Ratschlag Nr. 1: Waschen Sie häufig die Hände. Dieses Virus wird leicht über die Hände übertragen. Bringen Sie auch Ihren Kindern bei, dass sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife (oder mit einem Händedesinfektionsmittel) waschen. Wenn Ihr Kind noch klein ist, müssen Sie ihm regelmässig (mehrmals täglich) die Hände waschen. Wechseln Sie die Handtücher täglich oder verwenden Sie Papiertücher, die Sie nach Gebrauch sofort in einen geschlossenen Abfallbehälter entsorgen.



Ratschlag Nr. 2: Erkennen Sie die Zeichen der Grippe H1N1. Hat Ihr Kind **Fieber, Husten** und **Halsschmerzen**, könnte es vielleicht die Grippe haben. Bei hohem Fieber kann es einen **Schüttelfrost** oder **Kopfschmerzen** haben und sehr **müde** sein. Gewisse Kinder müssen **erbrechen**, haben **keinen Appetit** oder Durchfall.

Wenn Ihr Kind solche Krankheitszeichen zeigt, **behalten Sie es zuhause und melden Sie sich telefonisch bei Ihrem Kinderarzt**. Er wird Ihnen ein paar Fragen stellen, damit Sie gemeinsam entscheiden können, ob eine Arztkonsultation nötig ist oder nicht. **Kinder mit einer Grundkrankheit oder ganz kleine Kinder werden eher mit Tamiflu® behandelt**. Wenn sich Ihr Kinderarzt mit Ihnen für eine solche Behandlung entscheidet, ist ein Arztbesuch notwendig zur Ausstellung eines Rezeptes. In den meisten Fällen ist das nicht nötig und es ist das Beste für Ihr Kind, wenn es zuhause bleibt!



Ratschlag Nr. 3: Wie pflegen Sie Ihr Kind zuhause? Wenn Ihr Kind die Grippe hat, **muss es zuhause bleiben**, bis es sich besser fühlt und das Virus nicht mehr auf andere Personen überträgt. Eine erwachsene Person muss sich um das Kind kümmern.

Fieber messen: Ist die Temperatur über 38°C, hat das Kind **Fieber**. Wenn es unter dem Fieber leidet, **ziehen Sie ihm die Kleider aus**, baden Sie es (Wassertemperatur 3°C tiefer als seine Körpertemperatur) und **geben Sie ihm genügend zu trinken**, am besten etwas, das es gerne mag! Wenn das Fieber damit noch nicht genügend gesenkt ist und sich das Kind noch nicht wohl fühlt, können Sie ihm **fiebersenkende Medikamente** geben. Nehmen Sie zuerst **Paracetamol** (z.B. Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® etc.). Wenn dies nicht ausreicht, können Sie nach 3 Stunden ein **anderes Medikament** (z.B. Algifor®, Volta-



Information für Eltern

ren[®], Mefenacid[®], Mefenaminsäure[®] oder Ponstan[®]) gegen das Fieber geben. Bleibt das Fieber über 38.5°C, können Sie abwechselnd diese beiden Medikamente geben. Geben Sie Kindern mit Grippe **kein Aspirin**.

Wenn das Kind stark hustet, können Sie ihm abends einen Hustensirup geben, damit es besser schlafen kann. Genügend zu trinken ist wichtig, um den Schleim gut abzu husten.

Wenn das Kind eine verstopfte Nase hat, geben Sie ihm **Nasentropfen** (Kochsalzlösung oder evtl. abschwellende Tropfen), um die Atmung zu erleichtern.

Gegen Halsschmerzen helfen die gleichen Medikamente wie gegen Fieber.

Wenn Sie ein Rezept für Tamiflu[®] bekommen haben ist das, weil bei Ihrem Kind ein schwerer Grippeverlauf oder eine Komplikation befürchtet wurde. Tamiflu[®] vermindert die Virusproduktion und bewirkt eine raschere Abheilung. **Die Behandlung muss früh, d.h. in den ersten 2 Tagen nach Beginn der Krankheitszeichen begonnen werden.** Tamiflu[®] wird **während 5 Tagen 2x pro Tag**, d.h. am Morgen und am Abend mit etwas Nahrung gegeben. Führen Sie die 5-tägige Behandlung zu Ende. Bei einzelnen Kindern kann Tamiflu[®] Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen auslösen, was meist weniger als 2 Tage anhält. Wenn Ihr Kind Tamiflu[®] nicht erträgt, informieren Sie Ihren Arzt.



Ratschlag Nr. 4: Wann ist eine sofortige ärztliche Untersuchung nötig? Die Grippe H1N1 verläuft meist gutartig. Selten können Komplikationen auftreten. Diese Komplikationen sind häufiger bei Babies, Kindern mit Asthma, mit einer Krankheit der Lungen oder des Herzens, einer chronischen Krankheit oder einer Immunschwäche.

Hat Ihr Kind eine Grunderkrankung und jetzt Grippezeichen, dann melden Sie sich ohne Verzögerung telefonisch bei Ihrem Arzt oder in einer Notfallstation. Dies, weil es wichtig ist, die Therapie mit Tamiflu[®] früh zu beginnen und weil gewisse Kinder bei erschwelter Atmung zusätzlichen Sauerstoff benötigen.

Eine Notfalluntersuchung ist notwendig, wenn das Kind:

- eine sehr erschwerte Atmung hat, beim Atmen stöhnt, sehr rasch atmet (mehr als 50 Atemzüge pro Minute beim weniger als 12 Monate alten Kind, 30 Atemzüge beim Kleinkind und 20 beim Schulkind), blaue Lippen hat, oder die Haut beim Atmen zwischen die Rippen eingezogen wird.
- nicht mehr trinkt, über 8 Stunden keinen Urin ausscheidet, beim Weinen keine Tränen hat, sehr trockene Lippen hat, Augenringe und tief liegende Augen hat, sehr erschöpft ist.
- ins Leere schaut, nicht mehr lächelt, nicht mehr spielt, zu schwach ist um zu schreien, nicht mehr richtig wach wird.
- abnormal empfindlich und reizbar ist, bei jeder Berührung weint, auch auf Ihrem Arm weint, wenn es nicht mehr einschlafen kann.



Information für Eltern

Wenn eine ärztliche Untersuchung nötig ist, ziehen Sie dem Kind eine Maske an, um andere Kranke zu schützen und um keine weiteren Personen anzustecken.

Wenn Sie Ihren Arzt nicht erreichen können, kontaktieren Sie eine Kindernotfallstation.



Ratschlag Nr. 5: Wann kann Ihr Kind wieder mit andern Kindern spielen? Die Grippe H1N1 heilt in den allermeisten Fällen rasch ab. Die Kinder sind und bleiben aber ansteckend ab Erkrankungsbeginn bis mindestens 24 Stunden nach dem Abklingen der Symptome. Während dieser Zeit behalten Sie das Kind abseits anderer Kinder (besonders jener jünger als 5 Jahre), abseits von Schwangeren und von anderen Personen mit Gesundheitsproblemen.