



Persönliche Pandemievorsorge für AuslandschweizerInnen

Am 11. Juni 2009 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Phase 6 der Pandemie (H1N1) 2009 ausgerufen. Damals wurde in mindestens zwei der sechs WHO-Regionen eine anhaltende Mensch-zu-Mensch-Übertragung festgestellt. Seither hat sich die Krankheit wie erwartet über die ganze Welt ausgebreitet. Ihre Merkmale wurden immer besser bekannt, dank der klinischen Beobachtungen, Überwachungsdaten und Erfahrungen bei der Behandlung der Erkrankten, welche die Ärzteschaft, die staatlichen Gesundheitsbehörden und die WHO laufend erfassen und veröffentlichen.

Die Strategie des BAG beruht auf den drei Pfeilern Überwachungssysteme, Hygiene- und Verhaltensregeln, sowie der Bereitstellung der Impfung. Das übergeordnete Ziel der Strategie ist es, vor allem schwere Fälle zu verhindern (Erfassung und frühzeitige Behandlung der schweren Fälle und der Fälle, bei denen das Risiko eines schweren Verlaufs besteht) und Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko zu schützen.

Es empfiehlt sich deshalb, folgenden Punkten besondere Beachtung zu schenken:

Impfung gegen die pandemische Grippe (H1N1) 2009:

Die wirksamste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die Impfung. Sie bereitet das Immunsystem darauf vor, im Ansteckungsfall das Virus zu erkennen und eine Infektion abzuwehren. Bei Risikogruppen lässt sich dadurch die Gefahr einer Erkrankung und damit verbundener Komplikationen erheblich verringern. Das Ziel der Impfung gegen die pandemische Grippe (H1N1) 2009 liegt in erster Linie darin, Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko zu schützen. Dies sind vor allem:

- schwangere Frauen (Impfung empfohlen ab dem 2. Trimester) und Wöchnerinnen;
- Personen (ab 6 Monaten) mit einer chronischen Erkrankung der Lungen, des Herzens oder der Nieren oder mit einer Störung der Immunabwehr;
- frühgeborene Kinder, die während der Grippezeit unter 24 Monate alt sein werden (ab dem Alter von 6 Monaten).
- Die Impfung ist auch für all diejenigen empfohlen, welche mit Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko zusammenleben oder -arbeiten (z.B. Gesundheits- und Krippenpersonal) einschliesslich das familiäre und berufliche Umfeld von Säuglingen (unter 6 Monaten).

Die Impfung ist zudem empfohlen für alle Personen, die sich und ihre Umgebung vor der pandemischen Grippe (H1N1) 2009 und ihren Komplikationen schützen wollen.

Für Fragen im Zusammenhang mit einer allfälligen Impfung von Auslandschweizerinnen und Auslandschweizern in der Schweiz wird auf das entsprechende Merkblatt unter www.eda.admin.ch → Dienstleistungen → AuslandschweizerInnen verwiesen.

Tamiflu® und Relenza®:

Tamiflu® und Relenza® sind zwei aktuell verfügbare und wirksame Medikamente gegen die pandemische Grippe (H1N1) 2009. Sie können die Virusvermehrung hemmen und dadurch die Symptome der Influenza mildern oder die Dauer der Krankheit verkürzen. Die Häufigkeit von Komplikationen und schweren oder tödlichen Verläufen kann dadurch reduziert werden. Da diese Medikamente die Virusvermehrung beeinflussen, ist es sinnvoll, die Therapie möglichst früh (innert 24-48h nach Auftreten der ersten Symptome) zu beginnen. Gegenüber anderen antiviralen Medikamenten sind die Viren resistent.

Achtung: Fachleute **warnen vor einer unsachgemässen Einnahme** von antiviralen Medikamenten und raten deshalb dringend davon ab, diese ohne ärztliches Rezept einzunehmen oder über das Internet zu bestellen. Aufgrund des bisher eher milden Verlaufs der Krankheit sind eine Therapie und insbesondere eine Prophylaxe mit antiviralen Medikamenten in den wenigsten Fällen notwendig. Eine Anwendung ist besonders bei Patienten mit schwerem Krankheitsverlauf angezeigt, oder wenn sie den Risikokategorien angehören. In diesen Fällen wird vom Arzt oder der Ärztin die passende Therapie verschrieben.

Wenn Sie in einem Land mit unzureichender Pandemievorsorge leben und Gelegenheit haben, Tamiflu® oder Relenza® aus einer seriösen Quelle privat zu beschaffen, nutzen Sie sie - halten Sie sich bei der Einnahme im Erkrankungsfall aber **strikt an die Anweisungen Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin!**

Reisepapiere:

Wenn Sie in einem Land mit unzureichender medizinischer Versorgung leben, tragen Sie sich vielleicht mit dem Gedanken, bei Ausbruch einer Pandemie in die Schweiz zurückzukehren, wenn und solange dies möglich ist. Achten Sie darauf, dass Sie stets über gültige Reisepapiere verfügen, und planen Sie voraus! Über die gesamte Dauer einer ersten Pandemiewelle könnten bis zu 25% der Bevölkerung erkranken. Bei einer schweren Pandemie könnten zudem viele Angestellte aus Angst vor einer Ansteckung nicht zur Arbeit erscheinen. Der öffentliche Verkehr kann zum Stillstand kommen, und Warentransporte können erschwert oder unmöglich sein, was schwerwiegende Auswirkungen auf zahlreiche Bereiche haben kann.

Notvorrat:

Läden können leergekauft werden, Nachschub trifft nur mit grossen Verzögerungen ein. Sie werden während einer Pandemie froh sein, das Haus so wenig wie möglich verlassen zu müssen. Schaffen Sie sich deshalb einen Notvorrat an Lebensmitteln an, mindestens für die Dauer einer Erkrankung, d.h. zwei Wochen, evt. für die gesamte Dauer einer ersten Grippewelle, d.h. bis zu acht Wochen, sowie nötigenfalls einen Notkocher! Zur Zusammensetzung s. z.B. www.bwl.admin.ch → Themen → Notvorrat.

Schutzmaterial:

Regelmässiges gründliches Händewaschen mit Seife ist eine der wichtigsten Schutzmassnahmen. Obwohl die Schutzwirkung von Hygienemasken nicht erwiesen ist, können sie u.U. eine gewisse Sicherheit beim Kontakt mit anderen bieten und verhindern, dass Sie andere anstecken. In vielen Ländern kann es im Pandemiefall zu Engpässen bei der Versorgung mit Hygienemasken kommen. Erwägen Sie die Anschaffung einer ausreichenden Menge an Hygienemasken (chirurgische Masken vom Typ II R/ europäischer Standard prEN14683)!

Stromversorgung:

Während einer Pandemie kann es zu längeren Stromunterbrüchen kommen. Schaffen Sie eine Reserve an Kerzen, Streichhölzern, Batterien für Taschenlampen und Radio etc. an! Wenn Sie auf bestimmte elektrische Geräte angewiesen sind, richten Sie eine Notstromversorgung ein!

Wasserversorgung:

Auch die Wasserversorgung kann zeitweise unterbrochen oder das Wasser verschmutzt sein. Legen Sie eine Trinkwasserreserve an! Wenn Sie die Möglichkeit haben, Regenwasser zu sammeln, können Sie ergänzend auch dieses benutzen, nachdem Sie es fünf (auf Meereshöhe) bis zwanzig Minuten (auf 4000 m Höhe) lang abgekocht haben.

Geldmittel:

Ihr Betrieb kann Lohnzahlungen, Ihre Bank ihren Betrieb einstellen, Bankomaten können nicht mehr funktionieren. Bewahren Sie an einem sicheren Ort angemessene Bargeldreserven auf!

Heizung:

Die Gas- und Stromversorgung kann zeitweise unterbrochen sein, Nachlieferungen von Brennstoffen (Heizöl, Brennholz) können stocken. Wenn Sie mit Gas oder elektrisch heizen oder an eine Fernheizung angeschlossen sind, schaffen Sie sich eine Notheizung an. Sorgen Sie dafür, dass Sie immer ausreichende Vorräte an Brennstoffen haben!

Weitere Informationen:

In der Vorbereitung wie auch bei Ausbruch einer Pandemie ist fundierte Information ausschlaggebend.

- Erkundigen Sie sich über Vorkehrungen und Empfehlungen der lokalen Behörden;
- Besuchen Sie regelmässig die Webseiten des Bundesamtes für Gesundheit (www.bag.admin.ch) und der Weltgesundheitsorganisation (www.who.int);
- Fragen Sie Ihren Arbeitgeber nach dessen Pandemievorkehrungen.

Hotline: Das BAG hat eine Hotline eingerichtet. Während Bürozeiten erhalten Sie unter der folgenden Nummer Antworten auf Ihre Fragen, jedoch **keine medizinische Beratung**: ++41 (0)31 322 21 00

Webseiten: Für aktuelle Informationen zur pandemischen Grippe (H1N1) 2009 stehen zudem folgende Webseiten zur Verfügung:

- BAG-Pandemiewebseiten: www.pandemia.ch mit Informationen für die Bevölkerung
- BAG-Influenzawebseiten: <http://www.bag.admin.ch/influenza/>
- WHO (Weltgesundheitsorganisation): <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html> und allgemein <http://www.who.int>.

Bitte beachten Sie: Dieses Merkblatt ist als Ergänzung zu generellen Krisenvorkehrungen und den entsprechenden Merkblättern zu verstehen.