

Infoblatt Pandemische Grippe (H1N1) im Kindesalter

Wie kann ich mein Kind gegen die Grippe (H1N1) schützen?

Wie soll ich mich verhalten, wenn mein Kind krank ist?

Fünf Ratschläge

Das Grippevirus (H1N1) (auch bekannt unter dem Namen Schweinegrippe) ist ein neues Grippevirus, das sich wegen seiner hohen Ansteckungsfähigkeit sehr rasch ausbreitet. Kinder und Jugendliche sind bisher noch nie mit diesem Virustyp in Kontakt gekommen und können sich deshalb besonders leicht anstecken. Glücklicherweise ist die Grippe (H1N1) in den meisten Fällen eine leichte Erkrankung, die innerhalb einigen Tagen selbst wieder ausheilt.

+ Ratschlag Nr. 1: Häufiges Händewaschen! Das Virus kann über die Hände übertragen werden: bringen Sie Ihrem Kind bei, sich die Hände häufig zu waschen, am besten mit Wasser und Seife. Bei kleineren Kindern achten Sie selbst auf regelmässige Händereinigung. Benutzen Sie Papiertaschentücher um Ihrem Kind die Nase zu putzen und werfen Sie diese jeweils sofort in den Abfall.

+ Ratschlag Nr. 2: Anzeichen einer Grippe (H1N1) erkennen: Wenn Ihr Kind plötzlich auftretendes **Fieber** (Temperatur **über 38°C** im Ohr oder rektal gemessen) und **Husten** hat, könnte es die Grippe (H1N1) haben. Bei sehr hohem Fieber kann es frösteln, über Kopfschmerzen klagen oder sehr müde sein. Einige Kinder haben auch Erbrechen und/oder Durchfall und sind appetitlos.

Falls Ihr Kind diese Symptome hat, **behalten Sie es zu Hause und rufen Sie Ihren Kinderarzt oder Hausarzt an**. Dieser wird Ihnen einige Fragen stellen und dann entscheiden, ob ein Arztbesuch nötig ist oder nicht.

+ Ratschlag Nr. 3: Wie sollen Sie sich zu Hause um Ihr Kind kümmern? Wenn Ihr Kind eine Grippe hat, muss es **zu Hause bleiben**, bis es ihm wieder besser geht und damit es nicht andere anstecken kann. Dies dauert meistens etwa eine Woche. Eine erwachsene Person muss sich zu Hause um das Kind kümmern.

Messen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes! Wenn diese **über 38.0°C** ist (im Ohr oder rektal gemessen), hat es **Fieber**. In diesem Fall sollten sie es nicht zu warm anziehen. Geben sie ihm viel zu trinken – Getränke die es gerne mag! Sie können ihm auch ein lauwarmes Bad anbieten, die Wassertemperatur sollte 3°C tiefer sein als seine Körpertemperatur. Falls diese Massnahmen nicht genügend helfen, können Sie ihm **fiebersenkende Medikamente** geben. Beginnen Sie mit einem Paracetamol-Präparat (zum Beispiel *Ben-u-ron*®, *Panadol*®, *Tylenol*®, *Dafalgan*®, *Acetalgin*®, *Becetamol*®, etc.) Wenn die Körpertemperatur nach 3 Stunden immer noch hoch ist, können Sie **ein zweites fiebersenkendes Medikament geben**, zum Beispiel *Algifor*®, *Voltaren*®, *Mefenacid*®, *Ponstan*®. Sie können beide Medikamente abwechslungsweise alle 3-4 Stunden geben solange die Temperatur über 38.5°C liegt und das Kind darunter leidet. **Geben Sie KEIN Aspirin!**


- Wenn Ihr Kind **starken Husten hat**, können Sie ihm einen Hustensirup/Hustentropfen geben, vor allem für die Nacht, damit es besser schlafen kann. Viel trinken hilft ebenfalls, den Schleim möglichst gut zu lösen.

(Bitte Fortsetzung auf der Rückseite beachten)



- Wenn Ihr Kind **eine stark verstopfte Nase hat**, geben Sie ihm **Nasentropfen** (Salzwassertropfen oder abschwellende Nasentropfen), um ihm die Nasenatmung möglichst zu erleichtern.
- Gegen **Halsschmerzen** helfen die gleichen Medikamente wie gegen Fieber.

Sie haben für Ihr Kind **Tamiflu®** erhalten, wenn Ihr Kind noch klein ist oder wenn es bereits ein Gesundheitsproblem hat, das zu einem schwereren Verlauf der Grippe führen könnte. Tamiflu® ist ein Medikament, das die Virusvermehrung stoppt und bewirkt, dass man schneller gesund wird. Die Wirksamkeit ist nur zu Beginn der Erkrankung nachgewiesen. Daher ist es besonders wichtig, eine **Behandlung mit Tamiflu® so rasch wie möglich zu beginnen**. Tamiflu® wird 2 Mal pro Tag gegeben, am besten morgens und abends mit der Mahlzeit. Es wird in der Regel problemlos vertragen. Bei einigen Kindern kann es zu Bauchschmerzen, Erbrechen oder Durchfall kommen, diese Nebenwirkungen hören aber meist nach 1 – 2 Tagen wieder auf. Falls Ihr Kind das Medikament nicht gut verträgt, rufen Sie Ihren Kinderarzt/Hausarzt an. Die Therapie mit Tamiflu® dauert 5 Tage: Es ist wichtig, mit der Therapie nicht früher aufzuhören!

 **Ratschlag Nr. 4: Wann müssen Sie mit Ihrem Kind zum Arzt?** Meistens verläuft die Grippe (H1N1) mild, in einzelnen Fällen kann es zu **Komplikationen** kommen. Dies kommt häufiger vor bei kleinen Säuglingen, bei Kindern mit Asthma, bei Kindern mit vorbestehenden Herz- oder Lungenerkrankungen, bei Kindern mit chronischen Krankheiten oder bei immungeschwächten Kindern.


Wenn ihr Kind eine vorbestehende Erkrankung hat und Grippe Symptome bekommt, zögern Sie nicht, den behandelnden Arzt oder die Notfallstation **anzurufen**. Es ist wichtig, dass eine Therapie mit Tamiflu® möglichst bald nach Beginn der Symptome eingeleitet werden kann.

Auch wenn Ihr Kind grundsätzlich gesund ist, kann eine Notfallkonsultation nötig sein:

- Wenn es Atemnot hat, beim atmen stöhnt oder sehr schnell atmet (*mehr als 50 Atemzüge pro Minute vor einjährig, mehr als 30/min bei kleinen Kindern und mehr als 20/min bei Schulkindern*), wenn es blaue Lippen hat, oder wenn sich die Haut beim Atmen zwischen den Rippen einzieht
- Wenn es nicht mehr trinkt, wenn es seit mehr als 8 Stunden keinen Urin mehr gelöst hat, wenn es beim Weinen keine Tränen mehr hat, wenn die Augen eingesunken sind
- Wenn es Sie nicht mehr anschaut, wenn es nicht mehr lächelt oder spielt, wenn es zu schwach ist zum Weinen oder wenn es nicht mehr gut aufzuwecken ist
- Wenn es aussergewöhnlich schreckhaft ist, stark weint wenn Sie es aufnehmen oder berühren, wenn es sehr unruhig ist

Wenn Sie **notfallmässig zum Arzt oder ins Spital** gehen, legen Sie Ihrem Kind (wenn es über 5 Jahre alt ist) und sich selbst eine **Atemschutzmaske** an, dies zum Schutz vor anderen Krankheiten und um andere Personen vor einer möglichen Ansteckung mit dem Grippevirus zu schützen.

Wenn Sie Ihren Kinderarzt oder Hausarzt nicht erreichen, melden Sie sich auf der Notfallstation des Kinderspitals St. Gallen: [Telefon 071 243 71 11](tel:0712437111)

 **Ratschlag Nr. 5 : Wann kann Ihr Kind wieder mit anderen Kindern spielen?** Meistens dauert die Grippe (H1N1) einige Tage, Kinder können **mindestens bis 24h nach Abklingen des Fiebers** noch ansteckend sein. Vermeiden Sie in dieser Zeit den Kontakt zu anderen Kindern (vor allem zu Kleinkindern), zu schwangeren Frauen, zu chronisch Kranken oder immungeschwächten Personen.

Weitere Informationen zur Grippe (H1N1) finden Sie unter: www.pandemia.ch