

POLIZEI



Nr. 73 3/2024

Magazin

BLAULICHT & BOXENSTOPP

Highspeed und Sicherheit
trafen auch heuer bei den
Motorsportevents in
Spielberg aufeinander.

INFEKTE IM WINTER Teil 1

Die Grippe, das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) und COVID-19 sind drei bedeutende Atemwegserkrankungen, die weltweit für erhebliche gesundheitliche Herausforderungen sorgen. Während die Grippe saisonal auftritt und jährlich Millionen von Menschen betrifft, ist RSV besonders gefährlich für Kleinkinder und ältere Erwachsene. COVID-19, verursacht durch das neuartige Coronavirus, hat seit 2019 die Welt in Atem gehalten. Erfahren Sie im folgenden Artikel mehr über Ursachen, Symptome, Vorbeugung und Therapie.

PRÄVENTIVE HYGIENE- MASSNAHMEN GEGEN ALLE TRÖPFCHENINFEKTIONEN

Eine gute Husten- und Nieshygiene ist wichtig, um die Verbreitung von Krankheitserregern zu verhindern:

- In die Armbeuge niesen oder husten. So wird vermieden, dass Krankheitserreger auf die Hände gelangen und weiterverbreitet werden.
- Einwegtaschentücher verwenden und sofort nach Gebrauch in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen. Stofftaschentücher sollten bei mindestens 60°C gewaschen werden.
- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand zu anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Gründliches Händewaschen: Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife, besonders nach dem Husten, Niesen oder Naseputzen. .

Stoß- und Quer-Lüften

Regelmäßiges und richtiges Lüften ist eine einfache, aber wirkungsvolle Maßnahme, um die Ausbreitung von Infektionen zu verhindern:

- Reduktion von Aerosolen: Beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel), die Krankheitserreger enthalten können. Diese können in der Luft schweben und sich in geschlossenen Räumen verteilen.
- Verdünnung der Raumluft: Durch regelmäßiges Lüften wird die Konzentration von Aerosolen in der Raumluft verringert, was das Infektionsrisiko senkt.
- Als zusätzliche Maßnahme: Kohlendioxid-(CO₂)-Messung: Die CO₂-Konzentration in der Raumluft kann ein Indikator für die Luftqualität sein. Ein Wert unter 1000ppm wird empfohlen, um eine gute Luftqualität zu gewährleisten



- **Luftreinigungsgeräte:** In Räumen ohne ausreichende Lüftungsmöglichkeiten können Luftreinigungsgeräte helfen, die Aerosolkonzentration zu reduzieren. Mobile oder auch fest installierte Geräte dieser Art wälzen die Raumluft lediglich um und ersetzen nicht die Zufuhr von Außenluft. Es wird daher ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der Betrieb von Luftreinigern eine ausreichende hygienische Lüftung nicht ersetzen kann. Details und Begründung: siehe Erlass des Bundesministeriums für Arbeit vom 01.07.2021 (Geschäftszahl: 2021-0.433.695 „Einsatz von Luftreinigern“).

Heim-Kombi-Tests aus der Apotheke

In Apotheken sind kombinierte Antigen-Tests erhältlich, die sowohl Influenza A/B als auch COVID-19 und RSV nachweisen können. Schon bei den ersten Erkältungssymptomen kann so rasch abgeklärt werden, um welches Virus es sich handelt. Sollte einer der Tests positiv ausfallen, können Sie sich rasch telefonisch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zur richtigen Behandlung beraten.

Grippe (Influenza)

Im Winter 2022/23 gab es in Österreich etwa 4.000 Grippetote (Quelle: AGES); diese Zahl variiert jedoch von Jahr zu Jahr. Für die Grippesaison 2023/24 liegen zu Redaktionsschluss noch keine endgültigen Zahlen zu den Grippetoten in Österreich vor.

Ursache, Übertragung und Symptome: Die Grippe ist eine akute Infektion der Atemwege, die durch Influenza-Viren verursacht wird. Schnupfen und Halsschmerzen sind typisch für grippale Infekte, seltener und oft weniger stark ausgeprägt bei einer Grippe. Die Symptome einer Grippeinfektion sind plötzlicher Erkrankungsbeginn mit Fieber ($> 38^{\circ}\text{C}$), Halsschmerzen, trockenem Reizhusten, Müdigkeit, sowie Muskel- und/oder Kopfschmerzen.

Vorbeugung: Die wichtigste und effektivste Präventionsmaßnahme stellt die jährliche Impfung dar. Sie wird besonders für Risikogruppen empfohlen (siehe aktueller Impfplan Österreich). Die Influenza-Impfung kann eine Erkrankung nicht zu hundert Prozent abwenden, aber das Wichtigste ist, dass sie vor – manchmal sogar tödlichen – Komplikationen schützen kann. Gesamt gesehen sind Geimpfte

	COVID-19	Grippaler Infekt („Erkältung“)	Influenza („Grippe“)	RSV beim Erwachsenen
Fieber	✗	M	✗ sehr hohes Fieber (bis zu 41°C)	✗
Husten	✗ meist als trockener, starker Husten ohne Schleim	✗ Tritt als trockener Reizhusten oft zu Beginn und am Ende der Erkältung auf; dazwischen ist ein produktiver Husten (mit Schleim) möglich	✗ Mitunter schmerzhafter, trockener, starker Husten ist typisch von Beginn an	✗ Tritt als trockener Reizhusten oft zu Beginn auf; Nach ein bis drei Tagen ist auch ein produktiver Husten möglich
Erschöpfung	✗ bis M	M Betroffene fühlen sich meist geschwächt	✗ Typisch ist die rasch auftretende, heftige Entkräftung	M
Kurzatmigkeit	✗	✓	M	M
Schnupfen	M	✗ ein typisches Symptom	✓ eher selten bzw. weniger stark ausgeprägt	✗
Halsschmerzen	M bis ✗	✗ Halsschmerzen häufig zu Beginn	M	M
Durchfall	M	✓	✓	✓
Kopfschmerzen	M	M mäßig stark	✗ typischer und heftiger als bei der Erkältung	✗
Gliederschmerzen	M	M möglich, jedoch meist weniger stark	✗ in der Regel starke Muskel- und Gliederschmerzen	M

✗ häufig M manchmal ✓ selten



Adobe Stock

gegenüber den Nicht-Geimpften jedenfalls im Vorteil. Sollten Geimpfte ausnahmsweise trotzdem erkranken, verläuft die Erkrankung zumeist milder und kürzer, erleiden sie deutlich weniger Influenza-bedingte Krankheitsfolgen und benötigen seltener einen Krankenhausaufenthalt.

Üblicherweise beginnt die Grippewelle in Österreich Mitte Dezember oder im Jänner. Idealerweise wird die Influenza-Impfung Ende Oktober/November verabreicht.

- Therapie
- Ruhe und Erholung: Es ist wichtig, sich auszuruhen und körperliche Anstrengung zu vermeiden.
- Flüssigkeitszufuhr: Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch Fieber und Schwitzen auszugleichen. Wasser und Kräutertees sind besonders geeignet. Anis-, Fenchel-, Thymian, Lindenblüten-, Süßholzwurzel- und Holundertee haben schleimlösende Eigenschaften und erleichtern das Abhusten.
- Hausmittel: Warme Getränke, ein gutes Raumklima, Inhalationen, warme Hühnersuppe und warme Umschläge können die Symptome lindern.

Bei Fieber sind kalte Wadenwickel ein bewährtes Hausmittel – außer, man friert. In Hühnersuppe befindet sich der Eiweißstoff Cystein, der entzündungshemmend wirkt und die Schleimhäute abschwellen lässt. Sie können die entzündungshemmende Wirkung der Hühnersuppe noch steigern, wenn Sie ein Stück Ingwerwurzel mitkochen.

- Symptomatische Behandlung: Schmerzmittel und Fieber senkende Pharmaka wie Paracetamol oder Ibuprofen können zur Linderung der Symptome beitragen.

- Antivirale Medikamente: Oseltamivir (Tamiflu®) und Zanamivir (Relenza®) können die Krankheitsdauer verkürzen und Komplikationen reduzieren, wenn sie innerhalb der ersten 48 Stunden nach Beginn der Symptome eingenommen werden. Besprechen Sie sich dazu mit Ihrer hausärztlichen Betreuung oder wählen Sie die 1450, die telefonische Gesundheitsberatung der Kooperationspartner Bund, Land und Sozialversicherungsträger.

Arbeitsmediziner Dr. René Schnalzer