

1

WIE KANN ICH EINE GRIPPE VON EINEM GRIPPALEN INFEKT UNTERSCHIEDEN? WAS IST TYPISCH BEI EINER GRIPPE/EINEM GRIPPALEN INFEKT?

- Ein grippaler Infekt **beginnt schleichend** mit laufender Nase, Halsschmerzen, leichten Gliederschmerzen und allgemeiner Abgeschlagenheit. Bei einem grippalen Infekt haben Sie nur leichtes Fieber bzw. kann dieses auch ganz fehlen.
- Typisch für eine Grippe ist der **schlagartige Beginn** mit hohem Fieber, trockenem Husten, Schüttelfrost, Schnupfen, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen sowie allgemeinem Krankheitsgefühl. Bei einer Grippe steigt das Fieber auf bis zu **41°C**.

2

WANN SOLL ICH EINE ÄRZTIN/EINEN ARZT KONTAKTIEREN?

Wenn Sie einen grippalen Infekt haben und sich Ihre Symptome **verschlimmern oder länger als eine Woche** dauern, kontaktieren Sie eine Ärztin/einen Arzt.

Grundsätzlich sollen Sie bei einer **Grippe** eher eine Ärztin/einen Arzt kontaktieren. Besonders wenn Sie zu den **Personen mit erhöhtem Risiko** für Komplikationen zählen:

- Schwangere
- Chronisch Kranke (z.B. Diabetes oder Lungenerkrankungen)
- Bei geschwächter Abwehr (z.B. unter Chemotherapie)
- Autoimmunerkrankung

3

WAS KANN ICH SELBST ZUR HEILUNG BEITRAGEN?

- **Schon** Sie sich körperlich
- **Schlafen** Sie ausreichend
- Nehmen Sie genügend **Flüssigkeit** zu sich
- Nehmen Sie auf die Empfehlung Ihrer Ärztin/Ihres Arztes oder Ihrer Apothekerin/Ihres Apothekers **Schmerzmittel** ein, die auch fiebersenkend sind

EMPFEHLUNG: Grippeimpfung insbesondere Personen über 60 Jahre