

# Aktionsschritte für Eltern – so schützen Sie Ihr Kind und Ihre Familie dieses Schuljahr vor Grippe

Die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) empfehlen 4 Hauptmaßnahmen, mit denen Sie sich und Ihre Familie davor schützen können, in der Schule und zuhause an Grippe zu erkranken:

1. **Praktizieren Sie gute Handhygiene** – waschen Sie Ihre Hände häufig mit Seife und Wasser, besonders nach einem Husten- oder Niesanfall. Handreinigungsmittel auf Alkoholbasis sind auch wirksam.
2. **Bedecken Sie Ihren Mund und die Nase** mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie husten oder niesen. Wenn Sie kein Papiertaschentuch haben, husten oder niesen Sie in Ihren Ellbogen oder auf Ihre Schulter, nicht in Ihre Hände.
3. **Bleiben Sie zuhause, wenn Sie oder ihr Kind krank sind** – bis mindestens 24 Stunden nachdem kein Fieber bzw. keine Anzeichen von Fieber mehr vorliegen (ohne fiebersenkende Medikamente zu verwenden). Wenn kranke Schüler zu Hause bleiben, heißt das, dass sie ihre Viren für sich behalten, statt sie an andere weiterzugeben.
4. **Lassen Sie Ihre Familie impfen** – gegen jahreszeitlich bedingte Grippe und 2009 H1N1-Grippe, wenn Impfstoffe erhältlich sind.

Wenn Grippeerkrankungen **SCHWERWIEGENDER** werden, sollten Eltern die folgenden Schritte in Betracht ziehen:

- **Lassen Sie kranke Kinder für eine längere Zeit zuhause** – mindestens 7 Tage, auch wenn sie sich schon früher wieder wohl fühlen. Personen, die nach 7 Tagen noch krank sind, sollten weiterhin zuhause bleiben, mindestens noch 24 Stunden, nachdem die Symptome vollständig abgeklungen sind.
- **Wenn ein Mitglied des Haushalts krank ist, sollten alle Geschwister im Schulalter 5 Tage lang zuhause bleiben** – ab dem Zeitpunkt, an dem das Haushaltsmitglied erkrankt ist. Die Eltern sollten deren Gesundheit und die Gesundheit von anderen Kindern im Schulalter auf Fieber und andere Grippe Symptome überprüfen.

Befolgen Sie diese Schritte, um sich auf die Grippesaison im Schuljahr 2009-2010 vorzubereiten:

- Planen Sie eine Betreuung für das Kind zu Hause ein, wenn Ihr Kind krank wird oder die Schule geschlossen wird.
- Planen Sie ein, die Gesundheit des kranken Kindes und aller anderen Kinder im Haushalt zu überwachen, indem Sie auf Fieber und sonstige Grippe Symptome prüfen.
- Stellen Sie fest, ob ihre Kinder einem höheren Risiko für schwere Erkrankungen durch die Grippe ausgesetzt sind, und besprechen Sie mit Ihrem medizinischen Versorger einen Plan, um sie während der Grippesaison zu schützen. Kinder, die einem hohen Risiko für schwere Erkrankungen durch Grippe unterliegen, sind u. a.: Kinder im Alter von unter 5 Jahren und Kinder mit chronischen Krankheiten wie beispielsweise Asthma und Diabetes.

- Bestimmen Sie ein separates Zimmer im Haus für die Versorgung von kranken Familienmitgliedern.
- Aktualisieren Sie Kontaktlisten für Notfälle.
- Legen Sie Spiele, Bücher, DVDs und andere Dinge beiseite, die Ihrer Familie zur Unterhaltung dienen, wenn die Schule geschlossen wird oder Ihr Kind krank ist und zu Hause bleiben muss.
- Sprechen Sie mit Ihrer Schulverwaltung über deren Pandemie- oder Notfallpläne.

### **Für weitere Informationen:**

- **Besuchen Sie: [www.flu.gov](http://www.flu.gov)**
- **CDC steht täglich 24 Std. zur Verfügung (nur Englisch und Spanisch)**
  - +1 (800) CDC-INFO (232-4636)
  - +1 (888) 232-6348
  - [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)