

Grippe bei Kindern: Was Eltern wissen müssen

Das Kind glüht plötzlich, ist schlapp und abgeschlagen, hat keinen Appetit: Die durch Influenza-Viren ausgelöste echte Grippe ist - im Unterschied zu einer oft harmlos verlaufenden Erkältung - eine ernsthafte Erkrankung. Eltern machen sich schnell Sorgen, wenn das Kind so krank ist. Was jetzt wichtig ist:

Die echte Grippe beginnt in den meisten Fällen ganz plötzlich. Eltern können besonders auf diese typischen Anzeichen achten:

Zeigt das Kind in Zeiten einer Grippewelle grippeähnliche Symptome, nehmen Eltern am besten Kontakt mit ihrer kinderärztlichen Praxis auf, so die Empfehlung auf „Kindergesundheit-info.de“, einem Portal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG).

Für eine zuverlässige Diagnose sind Laboruntersuchungen notwendig. Dafür nimmt die Kinderarztpraxis zum Beispiel einen Nasen- oder Rachenabstrich.

Eltern können für eine erste Einordnung auch Kombi-Selbsttests aus Apotheke oder Drogerie für zu Hause nutzen, wenn das Kind eine richtige Anwendung zulässt. Laut Robert Koch-Institut (RKI) erkennen Antigentests aber nicht zuverlässig alle Influenzaerkrankungen.

Damit ansonsten gesunde Kinder bei einer Influenza wieder fit werden, genügen „Kinder- & Jugendärzte im Netz“ zufolge in der Regel einige Tage Bettruhe. Eltern können ihren Kindern bei Bedarf schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel verabreichen, um das Allgemeinbefinden zu bessern - am besten in Rücksprache mit der



Echte Grippe oder nur grippaler Infekt? Für Eltern ist das oft nicht einfach herauszufinden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Kinderarztpraxis. Zudem wichtig: genug trinken.

Antibiotika helfen bei einer Influenza übrigens nicht, da die Erkrankung durch Viren hervorgerufen wird. Falls es infolge der Grippe zusätzlich zu bakteriellen Infektionen der Atemwege mit einer Lungenentzündung kommt, muss die Infektion aber in der Regel mit Antibiotika behandelt werden.

Grippeviren sind sehr ansteckend. Den wirksamsten Schutz gegen Influenza bietet eine Imp-

fung. Sind Eltern also geimpft, kann sich die Situation zu Hause etwas entspannter darstellen.

Familien sollten während der Erkrankung im Haushalt dennoch auf Hygieneregeln achten, um möglichst zu verhindern, dass sich weitere Mitglieder anstecken. Also:

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte weist darauf hin, dass schwere Erkrankungsverläufe vorwiegend ältere Menschen sowie chronisch Kranke und andere Patienten mit geschwächtem Im-

munsystem betreffen. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass ihre Kinder während der Krankheit keinen Kontakt zu den Großeltern haben.

Wie das BfÖG informiert, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die jährliche Grippeimpfung allen Kindern ab 6 Monaten, die durch eine Vorerkrankung ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf der Grippe haben.

Zu den relevanten Vorerkrankungen zählen unter anderem

chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten oder auch Diabetes oder andere Stoffwechsellkrankheiten.

Eltern sollten mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten ihres Kindes sprechen, ob das Kind einer Risikogruppe angehört oder aus anderen Gründen geimpft werden soll. Generell ist eine Grippeimpfung Experten zufolge auch dann noch sinnvoll, wenn die Grippewelle bereits läuft. (DPA)

Wie kalt darf es im Büro sein?

In vielen Büros ist es derzeit kalt. Sehr kalt. Ob Heizung, kaputt, Fenster undicht oder Unternehmen geizig - Gründe kann es viele geben. Aber wie viel Ungemütlichkeit muss man hinnehmen?

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, für gesundheitlich zuträgliche Raumtemperaturen zu sorgen. Dies schreibt die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) vor, konkretisiert durch die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR A3.5).

In Büros und anderen Arbeitsräumen müssen demnach mindestens gewährleistet sein:

- 20 Grad Celsius bei körperlich leichter, überwiegend sitzender Tätigkeit,
- 19 Grad Celsius bei leichter Tätigkeit im Stehen oder Gehen sowie bei mittelschwerer sitzender Tätigkeit,
- 17 Grad Celsius bei mittel-



Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollte die Raumtemperatur bei 20 Grad Celsius liegen. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

- schwerer Tätigkeit im Stehen oder Gehen und
- 12 Grad Celsius bei schwerer körperlicher Arbeit

- Für Pausen-, Sanitär-, Bereitschafts-, Kantinen- und Erste-Hilfe-Räume gelten sogar mindestens 21 Grad Celsius, in

Waschräumen mit Duschen soll die Lufttemperatur während der Nutzung 24 Grad Celsius betragen.

Zu kalt? Nichts tun, ist auch keine Lösung

„Sinken die Temperaturen unter die vorgeschriebenen Mindestwerte, darf der Arbeitgeber nicht untätig bleiben“, so Paul Krusenotto, Rechtsanwalt und Experte für Arbeitsrecht beim Rechtsportal Allright. Er muss organisatorische oder technische Maßnahmen ergreifen: etwa durch Reparaturen, Zusatzheizungen oder angepasste Arbeitsabläufe.

Was, wenn er das nicht tut? „Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen können die Arbeit nicht einfach niederlegen“, so der Anwalt. Sie sollten deshalb frühzeitig das Gespräch mit dem Arbeitgeber oder dem Betriebsrat suchen, um eine Gesundheitsgefährdung zu vermeiden. Lässt sich die Situation so nicht verbessern, ist es auch möglich die zuständige Arbeitsschutzbehörde einzuschalten. (DPA)