

---

# Merksblatt

# Grippeimpfung

Die Grippeimpfung ist eine vorbeugende Massnahme zur Verhinderung einer Grippeerkrankung. Führen Sie die Grippeimpfung möglichst jedes Jahr in der Zeit von September bis November durch. Eine Impfung ist jedoch auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich und sinnvoll, da der Schutz bereits zwei bis drei Wochen nach der Impfung voll ausgeprägt ist.

Die Impfung schützt nicht gegen eine Erkältung, da diese von anderen Erregern hervorgerufen wird als die Grippe. Viele Menschen erkranken unabhängig von einer Impfung ein oder mehrere Male pro Winter an einer viralen Erkältung. Gegen Erkältungen gibt es keine Impfung.

## Wer sollte sich impfen lassen?

Insbesondere Risikogruppen sollten sich impfen lassen. Dazu zählen Säuglinge, alte Menschen, Personen mit geschwächtem Immunsystem, Schwangere, Mitarbeiter im Gesundheitswesen und Personen, die häufig mit Kranken in Kontakt kommen.

Die Grippeimpfung sollte bei älteren Menschen jährlich erneuert werden, da sich die kursierenden Virentypen schnell verändern. Die Impfung des Vorjahres bietet jeweils nur noch einen Teilschutz gegen den neuen Virusstamm.

## Grippe-Symptome

Die Grippe wird oft mit einer Erkältung verwechselt. Im Unterschied zu einer Erkältung weist die Grippe jedoch einen plötzlichen Beginn und oft heftige Symptome auf.

Das plötzliche Auftreten von starkem Fieber (über 38°C) und allgemeinen Krankheitssymptomen ist ein typisches Zeichen für eine Grippe. Auch Kälteschauer, Schnupfen, Husten, Hals- und Schluckweh, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und Schmerzen in der Brust, in Gelenken sowie Muskeln kommen vor. Die Symptome dauern ein bis zwei Wochen an. Bei Kindern können zusätzlich Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Die Grippe kann bei älteren Personen auch ohne Fieber verlaufen.

## Weitere Informationen

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) informiert auf seiner Webseite über die Grippeimpfung:

[www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch).

Auch eine Impf-Infoline bietet das BAG an:

0844 448 448.

### **Gefährlichkeit**

In der Schweiz ist die Grippe im Durchschnitt jährlich für rund 110'000 bis 275'000 Arztkonsultationen verantwortlich sowie für 1'000 bis 5'000 Hospitalisierungen und für bis zu 1'500 Todesfällen. Letztere betreffen zu 90 Prozent die Altersgruppe der über 65-Jährigen.

### **Ansteckungs- und Übertragungsrisiko**

Wo viele Menschen zusammenkommen, besteht ein erhöhtes Ansteckungs- und Übertragungsrisiko. Grippeviren übertragen sich leicht von einer Person auf eine andere. Die Übertragung der Viren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person mittels Niesen, Husten und/oder Sprechen verbreitet werden, oder indirekt über den Kontakt mit kontaminierten Oberflächen (z.B. Türklinken, Touchscreens), auf denen Viren eine Zeit lang überleben können.

### **Vorsorge**

Die Befolgung einiger einfacher Vorsorgemassnahmen und Hygieneregeln ist für gesunde wie auch für an der Grippe erkrankte Personen sinnvoll: Bei konsequenter Einhaltung reduziert sich das Ansteckungsrisiko und die Übertragung der Viren.

Impfen: Die wirksamste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die Impfung. Sie wird vor allem Risikopersonen (siehe Seite 1) empfohlen. Alle anderen Personen, die eine Grippe-Erkrankung vermeiden möchten, können sich ebenfalls impfen lassen.

Hygienemassnahmen: Um eine Verbreitung der Grippe zu verhindern sollten Sie folgende wichtige Hygienemassnahmen befolgen:

- **Hände waschen**: Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife.
- **In ein Papiertaschentuch husten oder niesen**: Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie dieses anschliessend und waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife.
- **In die Armbeuge husten oder niesen**: Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie diese wenn möglich gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.

Zu Hause bleiben: Wenn Sie Grippe-symptome verspüren, bleiben Sie zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird. Kurieren Sie Ihre Grippeerkrankung vollständig zu Hause aus. Warten Sie mindestens noch einen Tag nach dem vollständigen Abklingen des Fiebers, bis Sie wieder in den Alltag ausserhalb des Hauses zurückkehren.