



Saisonale Grippe Schützen wir uns und die anderen!

Wichtige Informationen für Sie und Ihre Familie

**GEMEINSAM
GEGEN
GRIPPE**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Was ist die saisonale Grippe und wie sehen die typischen Symptome aus? Kann ich mich mit einer Impfung vor der Grippe schützen? Welche Hygienemaßnahmen soll ich treffen?

Diese Broschüre beantwortet Fragen zur saisonalen Grippe und zur Grippeimpfung. Sie zeigt auf, wie man sich am besten schützen kann.

Die Grippe darf nicht verharmlost werden

Unterschätzen Sie die Grippe nicht. Bei gewissen Personengruppen, wie Säuglingen, älteren Menschen und Personen mit einer chronischen Erkrankung, verläuft die Grippe alles andere als harmlos und kann zu schweren Komplikationen führen. Die Impfung schützt Sie vor der Grippe und ihren Komplikationen. Sie verhindert aber auch die Übertragung der Grippeviren auf Ihnen nahestehende Personen. Dies sind gute Gründe, sich impfen zu lassen.

Schützen wir uns und die andern!



Was ist die Grippe überhaupt?

Vereinfacht gesagt, ist die Grippe eine infektiöse Erkrankung der Atemwege. Ausgelöst wird sie durch Influenzaviren, die regelmässig, meist während der kalten Monate Dezember bis März, zirkulieren. Sie gehört damit beinahe schon zum normalen Jahreslauf.

Das plötzliche Auftreten von allgemeinen Krankheits-symptomen und Beschwerden ist ein typisches Zeichen für eine Grippe: starkes Fieber ($>38\text{ }^{\circ}\text{C}$), Kälteschauer, Schnupfen, Husten, Hals- und Schluckweh, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Schmerzen in der Brust, in Gelenken und Muskeln. Und dies 1 bis 2 Wochen lang. Bei Kindern können zusätzlich Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Die Grippe kann bei älteren Personen auch ohne Fieber verlaufen.

Oft verwechselt mit Erkältungen, unterscheidet sich die Grippe von diesen vor allem in der Heftigkeit ihrer Symptome und in deren plötzlichem Ausbrechen.



Wie gefährlich kann die saisonale Grippe sein?



Wo Menschen zusammenleben, besteht ein erhöhtes Ansteckungs-/Übertragungsrisiko

Die Grippe kann jede/jeden von uns treffen. Aber nicht alle ertragen eine Grippeerkrankung gleichermassen. Junge gesunde Erwachsene erholen sich im Allgemeinen gut. Schwerwiegender können die Folgen für gewisse Risikogruppen sein. Zu diesen gehören Säuglinge, ältere Personen sowie Leute, die an Diabetes, Immunschwäche, chronischen Herz- oder Lungenkrankheiten leiden.

In der Schweiz ist die saisonale Grippe im Durchschnitt jährlich für rund 200 000 Arztkonsultationen, 1000 bis 5000 Hospitalisierungen sowie für 500 bis 1000 Sterbefälle verantwortlich. Diese Sterbefälle betreffen zu 90% die Altersgruppe der über 65-Jährigen.

Eine Grippeerkrankung kann Auslöser zahlreicher zusätzlicher Komplikationen sein, ob vom Influenzavirus selbst oder von einer bakteriellen Sekundärinfektion verursacht, wie beispielsweise Mittelohrentzündung, Lungenentzündung oder Myokarditis (Herzmuskelentzündung).

Influenzaviren übertragen sich leicht, schnell und direkt von einer Person auf die andere. Auslöser sind mikroskopisch feine Tröpfchen, die wir beim Niesen, Husten oder Sprechen ausstossen und anschliessend frei in der Atemluft herumschweben. Auch eine indirekte Ansteckung ist möglich – durch Berühren einer durch Viren infizierten Oberfläche, einer Türklinke beispielsweise, auf der die Viren eine gewisse Zeit lang ihr Infektionspotenzial behalten können.

Während der ein- bis viertägigen Inkubationszeit zeigen sich in der Regel bei infizierten Personen noch keine Krankheitssymptome. Da aber eine infizierte Person die Viren schon in sich trägt, kann sie diese einen Tag vor Ausbruch der Krankheit bereits auf andere übertragen.

Um eine Weiterverbreitung der Grippe zu verhindern, empfiehlt es sich, die wichtigsten Hygienemassnahmen (siehe Hygienevorschriften auf Seite 10) zu befolgen und gleich bei den ersten Grippeanzeichen zu Hause zu bleiben.

Impfen schützt gegen Grippe

Vorbeugen ist besser als Heilen: Dies gilt bezüglich der eigenen Gesundheit und derjenigen unserer Mitmenschen.

Also sich impfen lassen! Denn die Impfung ist das wirksamste Mittel, um der Grippe vorzubeugen. Zum einen reduziert sie das Ansteckungsrisiko auf ein Minimum und vermindert die Gefahr möglicher Komplikationen unter Risikoträgern. Zum anderen schützen Sie als geimpfte Person auch Ihre nahen Angehörigen vor der Übertragung von Grippeviren.

Impfen ist eine Frage der Solidarität!

Bestimmte vorbeugende Massnahmen, wie eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Betätigung und genügend Schlaf, erlauben es, in Form zu bleiben und die körperlichen Widerstandskräfte gegen Infektionen sowie andere Krankheiten zu stärken.

Trotzdem – ein gesunder Lebensstil allein genügt noch nicht als wirksamer Gripeschutz!



Unerlässliche Hygiene: Ein paar Regeln erhöhen die Wirksamkeit des Schutzes

Die Befolgung einiger einfacher Hygieneregeln ist für gesunde wie auch grippeerkrankte Personen essenziell. Bei konsequenter Einhaltung reduzieren sich die Übertragung der Viren und das Ansteckungsrisiko!



Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände – mit Wasser und Seife.



Halten Sie beim Niesen oder Husten ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase.



Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach die Hände.



Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie bitte 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.





So schützt mich die Impfung

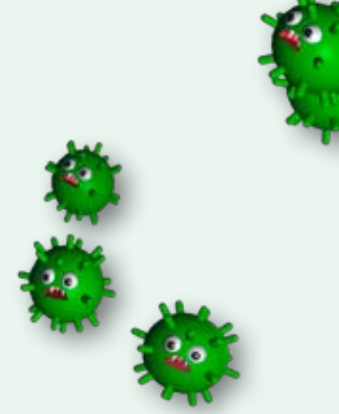
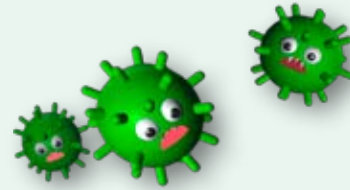
Die Impfung gegen die saisonale Grippe findet normalerweise zwischen Mitte Oktober und Mitte November statt, um dem persönlichen Immunsystem Gelegenheit zu bieten, genügend Abwehrkräfte aufzubauen – noch vor dem Ausbruch der Grippeepidemie. Denn es dauert 1 oder 2 Wochen, bis der optimale Schutzgrad erreicht ist. Dieser hält dann 4 bis 6 Monate an.

Die Impfung ist jährlich zu erneuern, da sich die Viren der saisonalen Grippe von Jahr zu Jahr leicht verändern und der Impfstoff jedes Jahr angepasst wird.

Der Impfstoff bietet nur Schutz vor dem Influenzavirus, nicht aber vor all den übrigen Krankheitskeimen, die sich im Laufe des Winters ausbreiten. Es kann auch vorkommen, dass eine geimpfte Person trotzdem an Grippe erkrankt. Normalerweise sind in einem solchen Fall die Symptome weniger ausgeprägt. Auch das Risiko von Komplikationen ist geringer.

Die Wirksamkeit der Grippeimpfung ist ausgerechnet bei älteren Menschen geringer, die es ganz speziell zu schützen gilt. Umso wichtiger ist es deshalb, dass alle, die mit diesen Menschen in nahem Kontakt stehen, sich sowohl impfen lassen wie auch die Hygieneregeln rigoros beachten.

Keine Impfregel ohne Ausnahme



Kontraindikationen

Unter gewissen Umständen ist bei der Impfung Vorsicht geboten. Personen mit Fieber und Erkältungskrankheiten sollten erst nach Abklingen der Symptome geimpft werden, da ihre Immunantwort sonst beeinträchtigt sein könnte. Generell entscheidet die Ärztin/der Arzt, die Impfung um eine bis zwei Wochen zu verschieben. Fragen Sie in jedem Fall Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Nicht zu empfehlen ist die Grippeimpfung bei schweren Allergien (Anaphylaxie) gegenüber Impfstoffkomponenten oder Eiproteinen.

Schwangerschaft und Stillzeit sind keine Gründe, auf die Grippeimpfung zu verzichten.

Unerwünschte Nebenwirkungen

Gewisse beobachtete Nebenwirkungen der Grippeimpfung, wie zum Beispiel Rötungen oder Schmerzen an der Injektionsstelle, Fieber, Muskelschmerzen, Übelkeit, sind im Allgemeinen harmlos und verschwinden spätestens nach zwei Tagen. Sie wurden lediglich bei 5% der Geimpften beobachtet.

In ganz seltenen Fällen können Ausschläge, Ödeme, allergisches Asthma oder eine allergische Sofortreaktion (anaphylaktischer Schock) auftreten. Eine neurologische Komplikation (Guillain-Barré-Syndrom) wurde in einem Fall auf eine Million nach einer Impfung beobachtet.

Das Risiko ernsthafter Komplikationen nach einer Grippe ist eindeutig höher als die Wahrscheinlichkeit schwerer Nebenwirkungen nach der Impfung.

Wem das Impfen besonders am Herzen liegen sollte



a) Personen, bei denen die saisonale Grippe gehäuft zu lebensbedrohlichen Komplikationen führt (für diese Gruppe werden die Kosten der Impfung von der obligatorischen Krankenkasse übernommen, sofern die Franchise bereits erreicht wurde). Dies sind:

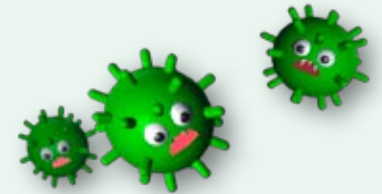
- Alle Personen ab 65 Jahren
- Erwachsene und Kinder (ab dem Alter von 6 Monaten) mit chronischen Herz- und, oder Lungenerkrankungen, chronischem Asthma, angeborener Fehlbildung des Herzens, zystischer Fibrose, chronischer Stoffwechselstörung (u.a. Diabetes), Niereninsuffizienz, Hämoglobinopathie oder Immunsuppression
- Frühgeborene ab dem Alter von 6 Monaten für die ersten zwei Winter nach der Geburt
- Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen und Patientinnen und Patienten in Einrichtungen für chronisch kranke Personen

b) Personen, welche in der Familie oder im Rahmen ihrer Tätigkeiten regelmässigen Kontakt haben mit Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko (Liste nebenan) und daher das Virus auf diese übertragen können. Zur Gruppe von Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko gehören auch diejenigen Personen, welche nicht geimpft werden können, weil sie zu jung (< 6 Monate) sind oder weil Kontraindikationen bestehen.

- In der Familie: Eltern und Geschwister von Kindern unter 6 Monaten, Familienangehörige von Personen über 65 Jahre und chronisch Kranken, Schwangere, welche während der Grippesaison gebären
- Am Arbeitsplatz (für diese Personen werden die Kosten der Impfung oft vom Arbeitgeber übernommen): Mitarbeiter von Alters- und Pflegeheimen, Medizinal- und Pflegepersonal, Haushaltshilfen von Senioren, dazu gehören auch Studierende sowie Praktikantinnen und Praktikanten
- In der Freizeit: regelmässige Besucher von Senioren oder anderen Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko

c) Personen, die nicht an Grippe und deren Komplikationen erkranken wollen.

Sieben Gründe, warum man sich impfen lassen soll



1. Den Grippeviren eine Nasenlänge voraus sein.

Dank der Impfung verfügt der Körper über schützende Antikörper.

2. Sich selbst und andere schützen.

Die Impfung schützt die Mehrzahl der geimpften Personen vor einer Grippeerkrankung und deren Folgen. Zudem wird dank der Impfung die Übertragung der Viren auf andere Personen eingeschränkt.

3. Das Risiko schwerwiegender Komplikationen vermindern.

Vor allem in den Risikogruppen verhindert die jährliche Impfung schwere Krankheitsverläufe und Pflegenotfälle.

4. Keine langen Tage im Bett oder gar im Spital verbringen.

Bei Grippe beträgt die Rekonvaleszenz 1 bis 2 Wochen. Sie kann aber auch länger dauern. Insbesondere bei schwerwiegenden Komplikationen wie Pneumonie wird häufig eine Spitaleinweisung nötig.

5. Die Impfung kostet weniger als eine Grippeerkrankung.

Dank der Impfung können teure Hospitalisierungen verhindert und krankheitsbedingte Ausfälle reduziert werden.

6. Das Leben genießen.

Warum in den Wintermonaten auf kulturelle Veranstaltungen, Familienfeste, öffentliche Verkehrsmittel, Einkaufszentren usw. verzichten? Mit der Impfung lässt sich das Risiko einer Grippeansteckung reduzieren.

7. Die Impfung ist ein einfaches, schnelles und kostengünstiges Präventionsmittel.

Für Personen ab 65 Jahre und Personen mit chronischen Erkrankungen wird die Impfung von der Krankenversicherung zurückerstattet, sofern die Franchise bereits erreicht wurde. Am nationalen Grippeimpftag wird die Grippeimpfung für alle in vielen Arztpraxen ohne Anmeldung zu einem reduzierten Pauschalpreis angeboten. Oft wird die Impfung auch vom Arbeitgeber bezahlt – besonders im Gesundheitsbereich.

Wer sich rechtzeitig gegen die saisonale Grippe impfen lässt, schützt sich und die andern und kann unbeschwert den Winter geniessen!

Mehr darüber auf den Seiten www.bag.admin.ch/grippe und www.pandemia.ch



© 2009 Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit
Sektion Impfungen, 3003 Bern
Sekretariat:
Telefon +41 (0)31 323 87 06
Telefax +41 (0)31 323 87 95
E-Mail grippe@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch

Auskunft des BAG über die saisonale Grippe, die Vogelgrippe, die pandemische Grippe (H1N1) 2009 und die pandemische Grippe sowie aktualisierte Richtlinien und Empfehlungen zur Grippeimpfung unter **www.grippe.admin.ch**.

Für weitere Informationen:

www.pandemia.ch

Internetseite des BAG mit vielen Hintergrundinformationen zu einer Pandemie, deren Entstehung und Verlauf sowie den empfohlenen Präventions- und Schutzmassnahmen.

www.infovac.ch

Direkte Informations- und Beratungsstelle für Impffragen, die der Lehrstuhl für Vakzinologie der Medizinischen Fakultät der Universität Genf mit Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und des Bundesamtes für Gesundheit aufgebaut hat.

www.grippe.ch

Zusammenarbeit von Gesundheitsinstitutionen aus der Romandie, von verschiedenen Berufsgruppen im Gesundheitswesen und von universitären Instituten. Diese Webseite beinhaltet Hintergrundinformationen zur Grippe, zu deren Prävention und Behandlung. Sowohl für die Öffentlichkeit wie auch für Fachpersonen.

Für Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder rufen Sie die **Medgate Impfline*** unter der Telefonnummer **0844 448 448** an (Beratung gratis, Telefonkosten Fernbereich Schweiz).

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

* Medizinisches Beratungszentrum Medgate

