



Saisonale Grippe: Schützen wir uns und die anderen!

Wichtige Informationen für Sie und Ihre Familie.

www.gemeinsamgegengrippe.ch
www.bag.admin.ch

**GEMEINSAM
GEGEN
GRIPPE**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

**GEMEINSAM
GEGEN
GRIPPE**

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, schwangeren Frauen 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 nahe stehende Personen. Dies sind gute Gründe, sich impfen zu lassen. Schützen wir uns und die anderen!

Gemeinsam gegen Grippe



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 starkem Fieber ($>38\text{ }^{\circ}\text{C}$) 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 und Muskeln kommen vor. Und dies ein bis zwei Wochen lang. Bei Kindern können zusätzlich Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Die Grippe kann bei älteren Personen auch ohne Fieber verlaufen.

Die Grippe wird oft mit Erkältungen verwechselt. Sie unterscheidet sich von diesen durch ihren plötzlichen Beginn und oft heftigeren Symptomen.



Wie gefährlich kann die saisonale Grippe sein?

Die Grippe kann jede/jeden von uns treffen. Aber nicht alle erkranken gleich daran. Junge gesunde Erwachsene erholen sich im Allgemeinen gut. Schwerwiegender können die Folgen für gewisse Risikogruppen sein. Zu diesen gehören Säuglinge, ältere Personen, schwangere Frauen sowie Leute, die an bestimmten chronischen Krankheiten oder einer Immunschwäche leiden.

In der Schweiz ist die saisonale Grippe im Durchschnitt jährlich für rund 100 000 bis 250 000 Arztkonsultationen, 1000 bis 5000 Hospitalisierungen sowie bis zu 1500 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).



Wo Menschen zusammenleben, besteht ein erhöhtes Ansteckungs- und Übertragungsrisiko.

Influenzaviren übertragen sich leicht von einer Person auf die andere. Die Übertragung der Viren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person über Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden, oder indirekt über den Kontakt mit Oberflächen (z. B. Hände, Türklinken), auf denen Viren eine Zeit lang überleben können.

Während der ein- bis viertägigen Inkubationszeit zeigen sich bei infizierten Personen noch keinerlei Grippesymptome. 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 Hygieneregeln 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 lassen Sie sich impfen! 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 andern schützen Sie als geimpfte Person auch Ihre nahen Angehörigen und Mitmenschen 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 sich 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 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.

Um seinem Immunsystem Gelegenheit zu bieten, noch vor dem Ausbruch der Grippeepidemie genügend Abwehrkräfte aufzubauen, sollte man sich zwischen Mitte Oktober und Mitte November impfen lassen. Es dauert ein bis zwei Wochen, bis der optimale Schutzgrad erreicht ist. Dieser hält in der Regel mindestens vier bis sechs Monate an.

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

Der Impfstoff bietet nur Schutz vor dem Influenzavirus, nicht aber vor all den übrigen Krankheitskeimen, die sich im Laufe des Winters ausbreiten und andere Erkältungskrankheiten verursachen. 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.

Ausgerechnet bei älteren Menschen kann die Wirksamkeit der Grippeimpfung geringer sein als bei jüngeren, genauso bei Personen mit Immundefizienz oder mit gewissen chronischen Erkrankungen. Gerade diese Personengruppen gilt es vor Grippekomplikationen zu schützen. Daher ist es wichtig, 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 sollten erst nach Abklingen der Symptome geimpft werden, da ihre Immunantwort sonst beeinträchtigt sein könnte.

Bei schweren Allergien (Anaphylaxie) gegenüber Impfstoffkomponenten oder Eiproteinen wird ausdrücklich von der Grippeimpfung abgeraten.

Unerwünschte Nebenwirkungen

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

In ganz seltenen Fällen können Ausschläge, Ödeme oder im Falle einer Allergie 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. Allerdings ist bis anhin noch kein Kausalzusammenhang bestätigt worden.

Das Risiko ernsthafter Komplikationen bei einer Grippeerkrankung ist um ein Vielfaches höher als die Wahrscheinlichkeit schwerer Nebenwirkungen nach der Impfung.

Wem das Impfen besonders am Herzen liegen sollte.



A) Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung (für diese Gruppe werden die Kosten der Impfung von der obligatorischen Krankenkasse übernommen, sofern die Franchise bereits erreicht wurde). Dies sind:

- Menschen ab 65 Jahren
- Personen (ab dem Alter von 6 Monaten) mit einer der folgenden chronischen Erkrankungen: Herzerkrankung; Lungenerkrankung (z. B. Asthma bronchiale); Stoffwechselstörungen mit Auswirkung auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren (z. B. Diabetes oder schweres Übergewicht, BMI ≥ 40); Neurologische (z. B. M. Parkinson, zerebrovaskuläre Erkrankung) oder muskuloskelettale Erkrankung mit Auswirkung auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren; Lebererkrankungen; Niereninsuffizienz; Fehlen oder Funktionsstörung der Milz (inkl. Hämoglobinopathien); Immundefizienz (z. B. HIV-Infektion, Krebs)
- Schwangere Frauen ab dem 2. Trimenon und Frauen, die in den letzten 4 Wochen entbunden haben
- Frühgeborene* ab dem Alter von 6 Monaten für die ersten zwei Winter nach der Geburt
- Patientinnen und Patienten in Pflegeheimen und in Einrichtungen für Personen mit chronischen Erkrankungen

B) Personen, welche in der Familie oder im Rahmen ihrer privaten oder beruflichen Tätigkeiten** regelmässigen Kontakt haben mit:

- Personen der Kategorie A) (Seite 16)
- Säuglingen unter 6 Monaten (diese haben ein erhöhtes Komplikationsrisiko und können aufgrund ihres jungen Alters nicht geimpft werden).

Die Grippeimpfung ist insbesondere empfohlen für alle Medizin- und Pflegefachpersonen, alle im paramedizinischen Bereich tätigen Personen, Mitarbeitende von Kinderkrippen, Tagesstätten sowie Alters- und Pflegeheimen, inklusive Studierende sowie Praktikantinnen und Praktikanten.

C) Personen mit beruflichem Kontakt zu Hausgeflügel, Wildvögeln oder Schweinebeständen (um das Risiko einer Entwicklung eines neuartigen Virus durch Rekombination oder Reassortment zu vermindern).

Die Grippeimpfung kann auch für alle Personen in Betracht gezogen werden, die ihr Risiko für eine Grippeerkrankung aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten.

*Geboren vor der 33. Woche oder mit einem Geburtsgewicht unter 1500 g

** Am Arbeitsplatz werden die Kosten der Impfung oft vom Arbeitgeber übernommen.

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 (Genesungszeit) ein bis zwei Wochen. Sie kann aber auch länger dauern. Insbesondere bei schwerwiegenden Komplikationen wie Lungenentzündung (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 mit erhöhtem Komplikationsrisiko wird die Impfung von der Krankenkasse rückerstattet, 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 anderen und kann unbeschwert den Winter geniessen!

Mehr darüber auf den Seiten www.gemeinsamgegengrippe.ch und www.grippe.admin.ch



© 2010 Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit
Abteilung Übertragbare Krankheiten, 3003 Bern
Sekretariat:
Telefon +41 (0)31 323 87 06
Telefax +41 (0)31 323 87 95

www.bag.admin.ch

www.gemeinsamgegengrippe.ch

Informationen zur saisonalen Grippe und den empfohlenen Präventionsmassnahmen.

Für weitere Informationen:

www.grippe.admin.ch

Informationen des BAG für Fachpersonen im Gesundheitswesen über die saisonale Grippe, die Vogelgrippe und die pandemische Grippe sowie aktualisierte Richtlinien und Empfehlungen zur Grippeimpfung.

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 BAG aufgebaut hat.

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

Diese Publikation ist ebenfalls in französischer und italienischer Sprache erhältlich und steht als PDF auf www.gemeinsamgegengrippe.ch und www.grippe.admin.ch zum Download zur Verfügung.

Zusätzliche Exemplare dieser Broschüre können kostenlos bestellt werden bei:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern
<http://www.bundespublikationen.admin.ch>
BBL-Artikelnummer: 311.295.d
BAG-Publikationsnummer: BAG OeG 65'000 d / 30'000 f / 5'000 i / 10EXT1007