



Saisonale Grippe: Schützen wir uns und die anderen!

Wichtige Informationen für Sie und Ihre Familie.

www.impfengegengrippe.ch
www.bag.admin.ch

**IMPFEN
GEGEN
GRIPPE**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

**IMPFEN
GEGEN
GRIPPE**

Was ist die saisonale Grippe und wie sehen ihre 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.

Die Grippe darf bei gewissen Personengruppen nicht unterschätzt werden, weil sie zu schweren Komplikationen führen kann. Zur Risikogruppe gehören Säuglinge, ältere Menschen, schwangere Frauen und Personen mit einer chronischen Erkrankung. Die Impfung ist der beste Schutz vor der Grippe und ihren Komplikationen. Zudem verhindert die Impfung die Übertragung der Grippeviren auf uns nahe stehende Personen. Dies sind gute Gründe, sich impfen zu lassen. Schützen wir uns und die anderen!



Was ist die Grippe überhaupt?

Vereinfacht gesagt ist die Grippe eine infektiöse Erkrankung der Atemwege. Ausgelöst wird sie durch Influenzaviren, die grundsätzlich während der kalten Monate Dezember bis März zirkulieren. Die Grippe gehört damit beinahe schon zu einem normalen Winter.

Das plötzliche Auftreten von starkem Fieber ($>38\text{ }^{\circ}\text{C}$), Kälteschauer, Schnupfen, Husten, Hals- und Schluckweh, aber auch Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und Schmerzen in der Brust, in Gelenken und Muskeln, sind typische Symptome für eine Grippe. Die Grippe kann bis zu zwei Wochen dauern. Bei Kindern können zusätzlich Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Die Grippe kann bei älteren Personen auch ohne Fieber verlaufen.

Die Grippe wird oft mit einer Erkältung verwechselt. Sie unterscheidet sich aber durch ihren plötzlichen Beginn und die oft heftigeren Symptome.



Wie gefährlich kann die saisonale Grippe sein?

Die Grippe kann uns alle treffen. Aber nicht bei allen ist der Krankheitsverlauf gleich. 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 Menschen, die an Diabetes, einer chronischen Herz- oder Lungenkrankheit oder einer Immunschwäche leiden.

In der Schweiz ist die saisonale Grippe jährlich für rund 100 000 bis 250 000 Arztkonsultationen, 1000 bis 5000 Hospitalisierungen sowie bis zu 1500 Sterbefälle verantwortlich. Diese Sterbefälle betreffen zu 90 % Personen, welche über 65 Jahre alt sind.

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



Wo viele Menschen zusammentreffen, 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, welche von einer infizierten Person über Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden, oder indirekt über den Kontakt mit Oberflächen auf denen Viren eine Zeit lang überleben können (z. B. Türklinken, Touch Screens).

Während der Inkubationszeit von ein bis drei Tagen, zeigen sich bei infizierten Personen noch keinerlei Grippe-symptome. 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. Die Impfung ist das wirksamste Mittel, um der Grippe vorzubeugen. Zum einen reduziert sie das Ansteckungsrisiko 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 zu stärken.

Trotzdem – ein gesunder Lebensstil allein genügt nicht als wirksamer Gripeschutz.



Unerlässliche Hygiene: Ein paar Regeln reduzieren die Übertragung der Viren.

Die Befolgung einiger einfacher Hygieneregeln ist für gesunde wie auch grippeerkrankte Personen eine wichtige Präventionsmassnahme. 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 gründlich mit Wasser und Seife.





So schützt mich die Impfung.

Um seinem Immunsystem Gelegenheit zu bieten, noch vor dem Ausbruch einer Grippewelle genügend Abwehrkräfte aufzubauen, sollte man sich zwischen Mitte Oktober und Mitte November impfen lassen. Es dauert eine 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 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.

Bei älteren Menschen kann die Wirksamkeit der Grippeimpfung geringer sein als bei jüngeren, genauso bei Personen mit einer Schwächung der Abwehrfunktionen (Immundefizienz) oder mit gewissen chronischen Erkrankungen. Diese Risikogruppen gilt es vor Grippekomplikationen zu schützen. Daher ist es wichtig, dass alle, die mit diesen Menschen in nahem Kontakt stehen, sich sowohl impfen lassen als auch die Hygieneregeln einhalten.

Keine Impfregel ohne Ausnahme.

Kontraindikationen

Unter gewissen Umständen ist bei einer Impfung Vorsicht geboten. Personen mit Fieber und/oder einer akuten Erkrankung sollten erst nach Abklingen der Symptome geimpft werden, da die Reaktion des Immunsystems (Immunantwort) noch beeinträchtigt sein könnte.

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

Unerwünschte Nebenwirkungen

Die meisten beobachteten Nebenwirkungen der saisonalen Grippeimpfung sind bei etwa 10–40 % der Geimpften eine Rötungen oder Schmerzen an der Injektionsstelle. Einzelne Symptome wie Fieber, Muskelschmerzen und Übelkeit werden bei 5–10 % der Geimpften beobachtet. Diese Nebenwirkungen sind harmlos und klingen ohne Therapie spätestens nach zwei Tagen ab.

In ganz seltenen Fällen können Ausschläge, Ödeme oder im Falle einer Allergie Asthma oder eine allergische Sofortreaktion (anaphylaktischer Schock) auftreten. Eine neurologische Komplikation (z. B. das Guillain-Barre-Syndrom GBS) wurde nur gerade in einem Fall auf eine Million Impfungen beobachtet. Viel häufiger tritt ein GBS jedoch bei einer Grippeerkrankung auf.

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

Die Grippeimpfung wird empfohlen für:



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

- Personen 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 starkes Übergewicht, BMI ≥ 40); neurologische (z.B. M. Parkinson, zerebrovaskuläre Erkrankung) oder muskuloskelettale Erkrankung mit Auswirkung auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren; Lebererkrankung; Niereninsuffizienz; Fehlen oder Funktionsstörung der Milz (inkl. Hämoglobinopathien); Immundefizienz (z.B. HIV-Infektion, Krebs, immunsuppressive Therapie);
- Schwangere Frauen und Frauen, die in den letzten 4 Wochen entbunden haben;
- Frühgeborene (geboren vor der 33. Woche oder mit einem Geburtsgewicht unter 1500 g) 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);
- 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 Medizinal- und Pflegefachpersonen, alle im paramedizinischen Bereich tätigen Personen, Mitarbeitende von Kinderkrippen, Tagesstätten sowie Alters- und Pflegeheimen, inklusive Studierende sowie Praktikantinnen und Praktikanten.

Die saisonale Grippeimpfung kann ebenfalls für alle Personen in Betracht gezogen werden, die ihr Risiko für eine Grippeerkrankung aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten. Die Grippeimpfung kann zudem bei Personen mit beruflichem Kontakt zu Schweinebeständen das Risiko von Übertragungen zwischen Tier und Mensch vermindern.

* Bei beruflicher Impfindikation werden die Kosten der Impfung in der Regel 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 Genesungszeit (Rekonvaleszenz) ein bis zwei Wochen. Sie kann aber auch länger dauern. Insbesondere bei schwerwiegenden Komplikationen wie Lungenentzündung wird häufig eine Spitaleinweisung nötig.

5. Die Impfung kostet weniger als eine Grippeerkrankung.

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

6. Das Leben genießen.

Auch in den Wintermonaten muss man nicht auf den Besuch kultureller Veranstaltungen oder die Teilnahme an Familienfeiern, die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel oder Shopping in Einkaufszentren verzichten. Dank der Impfung lässt sich das Risiko einer Grippeansteckung trotz grosser Menschenansammlungen 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. Im Allgemeinen 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 den Winter unbeschwert geniessen!

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



© 2013 Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit
Abteilung Übertragbare Krankheiten, CH-3003 Bern

www.bag.admin.ch

www.impfengegengrippe.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.impfengegengrippe.ch und www.grippe.admin.ch zum Download zur Verfügung.

Zusätzliche Exemplare dieser Broschüre können kostenlos bestellt werden bei:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 311.295.d

BAG-Publikationsnummer: BAG OeG 6000 d / 4000 f / 2000 i / 20EXT1325