

So schützen wir uns.



Das Wichtigste zur saisonalen Grippe (Influenza)

Was ist die Grippe?

Die «echte» Grippe (Influenza) ist eine infektiöse Erkrankung der Atemwege. Ausgelöst wird sie durch Grippeviren (Influenzaviren), die meist während der kalten Monate von Dezember bis März zirkulieren. Typisch für die Grippe ist, dass sie in den Wintermonaten als Epidemie, das heisst örtlich und zeitlich gehäuft, auftritt (Grippewelle). Die Grippe kann im Unterschied zu vielen mildereren viralen Erkältungskrankheiten lebensbedrohlich verlaufen.

Wie äussert sich die Grippe?

Die Grippe wird oft mit einer Erkältung verwechselt. Auch kann eine Verwechslung mit einer Covid-19-Erkrankung vorkommen.

Typisch für eine Grippe sind:

- Die Symptome treten oft plötzlich und abrupt mit starkem Unwohlsein und Schüttelfrost auf;
- Fieber über 38 °C;
- Husten (zu Beginn trocken);
- Kopfschmerzen;
- Muskel- und Gelenkschmerzen;
- Müdigkeit, Schwindelgefühle;
- gelegentlich Schnupfen, Hals- und Schluckweh.

Es ist auch ein milder Grippe-Verlauf mit nur wenigen Symptomen möglich.

Vergleich zu Erkältungskrankheiten und Covid-19

Viele Erkältungskrankheiten unterscheiden sich in den Symptomen von einer Grippe (Influenza). Typisch für eine Erkältung sind etwa Schnupfen, Hals- und Schluckweh, gerötete Augen und bei Kindern oft auch Fieber.

Bei Covid-19 können ähnliche Symptome wie bei einer Grippe auftreten. Beide können teilweise schwere, manchmal lebensgefährliche Komplikationen verursachen. Eine Erkältung tut dies hingegen nur in Ausnahmefällen.

Wie schütze ich mich vor der Grippe?

Mit einer Impfung kann man sich vor einer Grippeerkrankung im Winter schützen. Die Grippeimpfung bietet nur Schutz vor der «echten» Grippe (Influenza), nicht aber vor Covid-19 und all den Erkältungskrankheiten, die im Laufe des Winters auftreten. Die Covid-19-Impfung bietet keinen Schutz vor der Grippe.

Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt bzw. Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker beraten.

Die allgemeinen Hygiene- und Verhaltensempfehlungen helfen, das Risiko einer Infektion mit dem Grippevirus und anderen Viren zu reduzieren.

Was tun bei Verdacht auf Grippe?

Wenn Sie Erkältungs- oder Grippe-symptome verspüren, bleiben Sie zu Hause oder gehen Sie so rasch wie möglich vom Arbeitsplatz, von der Schule etc. nach Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird.

Vermeiden Sie möglichst Kontakt zu anderen Personen, insbesondere zu Personen mit erhöhtem Grippekomplikationsrisiko. Trinken Sie genügend und ruhen Sie sich aus.

Medikamente gegen Schmerzen und Fieber können die Symptome lindern; lassen Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt bzw. Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker beraten.

Personen ab 65 Jahren, schwangere Frauen und Menschen, die von einer chronischen Krankheit betroffen sind, sollten den Verlauf der Grippe aufmerksam verfolgen und bei Problemen unverzüglich die Ärztin oder den Arzt kontaktieren.

So schützen wir uns.



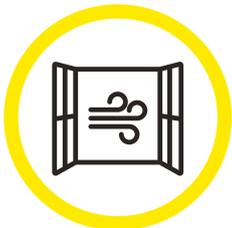
Diese Empfehlungen schützen auch vor anderen Krankheitserregern.

Hygiene- und Verhaltensempfehlungen



Gegen Grippe impfen.

Die wirksamste und einfachste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die jährliche Impfung im Herbst. Sie wird Ihnen insbesondere empfohlen, wenn Sie ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung haben. Oder wenn Sie privat oder beruflich direkten Kontakt zu Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben.



Mehrmals täglich lüften.

Lüften verdünnt die Konzentration von Viren in Innenräumen und erlaubt, das Risiko einer Übertragung zu vermindern. Deshalb empfehlen wir, Räume und Bereiche, in denen sich Personen aus unterschiedlichen Haushalten aufhalten, regelmässig gut zu lüften. Sollten es die Temperaturen erlauben, ist es sinnvoll, die Fenster für längere Zeit geöffnet zu lassen.



Maske tragen.

Sie können weiterhin Masken tragen, wenn Sie das möchten. Abstand halten und Maske tragen helfen, das Risiko einer Übertragung von Grippeviren und anderen Erregern (z. B. Coronavirus) zu reduzieren. Wenn Sie besonders gefährdet sind oder Kontakt zu besonders gefährdeten Personen haben, kann es sinnvoll sein, eine Maske zu tragen. Wenn Sie Krankheitssymptome verspüren, halten Sie bitte Abstand und tragen Sie eine Maske. Noch besser: Bleiben Sie, wenn möglich, zu Hause.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Halten Sie sich beim Husten und Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Papiertaschentuch nach Gebrauch in Abfalleimer entsorgen. Waschen Sie sich danach die Hände mit Wasser und Seife. Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge.



Gründlich Hände waschen oder desinfizieren.

Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Oder desinfizieren Sie sie. Zum Beispiel, wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten und bevor Sie essen oder Essen zubereiten.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite [«So schützen wir uns»](#).

So schützen wir uns.



Merkblatt für Personen mit einer chronischen Krankheit und Personen ab 65 Jahren

Grippe und ihre Komplikationen vermeiden – gegen Grippe impfen

Sind Sie von einer chronischen Krankheit betroffen? Und/oder sind Sie 65 Jahre alt oder älter?

Wenn ja, empfehlen wir Ihnen die Impfung gegen die saisonale Grippe, da Sie ein erhöhtes Risiko für Grippekomplikationen haben. Zu Ihrem Schutz empfehlen wir die Impfung ebenso Ihrem Umfeld, das heisst Ihren Angehörigen und engen Kontaktpersonen.

Eine Grippe verläuft nicht immer harmlos. Manchmal führt sie zu schweren Komplikationen. Diese können auf das Grippevirus selbst oder auf eine bakterielle Infektion zurückzuführen sein.

Häufige Komplikationen im Zusammenhang mit einer Grippe sind: Entzündungen der oberen Atemwege, Mittelohrentzündung, Lungenentzündung.

Andere Komplikationen sind seltener: Brustfellentzündung, Herzmuskelentzündung, Erkrankungen des Nervensystems, inklusive Gehirnentzündung. Eine Grippeerkrankung kann ausserdem einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen.

Bei schweren Komplikationen müssen Sie ins Spital. Es kann lange dauern, bis Sie wieder gesund sind. Eine Grippe kann lebensbedrohlich verlaufen.

Bei Personen mit einer chronischen Krankheit kann eine Grippe unter Umständen die Symptome der Grunderkrankung verstärken.

Den besten Schutz vor der Grippe bietet die Impfung. Sie muss jährlich erneuert werden, da sich die Grippeviren ständig verändern und deshalb der Impfstoff von Jahr zu Jahr angepasst werden muss. Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt bzw. Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker beraten.

Bei welchen chronischen Krankheiten ist die Grippeimpfung sinnvoll?

Nebst Menschen ab 65 Jahren wird die Grippeimpfung insbesondere Kindern ab sechs Monaten, Jugendlichen und Erwachsenen mit folgenden chronischen Krankheiten empfohlen:

- chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inkl. Asthma und chronisch obstruktiver Lungenkrankheit [COPD]);
- Herz- oder Kreislaufkrankheiten;
- Leber- oder Nierenkrankheiten;
- Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Diabetes;
- chronische neurologische Krankheiten wie z. B. M. Parkinson;
- angeborene oder erworbene Immundefekte;
- HIV-Infektion.

Was gilt bei einer Krebserkrankung?

Die Grippe kann gerade für Menschen mit einer Krebserkrankung besonders gefährlich sein. Durch die Impfung kann in vielen Fällen eine Grippeerkrankung vermieden oder abgeschwächt werden. Ob eine Impfung infrage kommt oder ob medizinische Gründe dagegensprechen, klären Sie am besten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt.

Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten der Impfung übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung, sofern die Franchise bereits ausgeschöpft wurde.

So schützen wir uns.



Merkblatt für schwangere Frauen

Alles, was Sie zum Gripeschutz während der Schwangerschaft wissen müssen

Wie gefährlich ist eine Grippe während der Schwangerschaft?

In Vergleich zu nicht schwangeren Frauen haben schwangere Frauen bei einer Grippeerkrankung öfter Komplikationen wie z. B. eine Lungenentzündung. Dies gilt insbesondere in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft. Eine Grippeerkrankung der Mutter führt zu vermehrten Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen, Frühgeburten und zu Wachstumsverzögerungen beim Kind. Säuglinge haben zudem während der ersten sechs Lebensmonate ein deutlich erhöhtes Risiko für einen schweren Grippeverlauf.

Wie und wann schütze ich mich?

Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt die Grippeimpfung allen schwangeren Frauen sowie allen Frauen, die in den letzten vier Wochen entbunden haben. Die Grippeimpfzeit dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippezeit. Die Grippezeit beginnt in der Schweiz meistens im Januar. Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.

Weshalb soll ich mich impfen lassen? Kann ich so auch mein Kind schützen?

Die Impfung beugt der Grippe und ihren Komplikationen vor, die besonders während der Schwangerschaft häufiger auftreten. Die Grippeimpfung der schwangeren Frau erhöht nicht nur ihren eigenen Schutz: Die mütterlichen Antikörper können zudem das Neugeborene noch mehrere Wochen nach der Geburt vor einer Grippeerkrankung schützen. Säuglinge von Müttern, die in der Schwangerschaft geimpft wurden, erkranken weniger häufig und müssen seltener in den ersten Lebensmonaten wegen Grippe ins Spital gehen. Dies ist besonders wichtig, da Säuglinge vor dem Alter von sechs Monaten nicht geimpft werden können und ein erhöhtes Risiko haben, an Grippe zu erkranken.

Wie sicher ist die Impfung während der Schwangerschaft?

Die Grippeimpfung ist während der gesamten Schwangerschaft sicher und hat keine negativen Auswirkungen auf das Ungeborene. Die für Schwangere empfohlenen Grippeimpfstoffe sind inaktiviert, das heisst, sie enthalten keine vermehrungsfähigen Viren, sondern nur die Oberflächenproteine. Es sind keine negativen Auswirkungen auf den Verlauf der Schwangerschaft, auf die Entwicklung des Fötus, auf den Zeitpunkt bzw. Ablauf der Geburt und auf das Stillen bekannt. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) empfehlen die Grippeimpfung für alle Frauen in der Schwangerschaft.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Nach der Grippeimpfung kann es zu Schmerzen und Rötung an der Einstichstelle kommen. Seltener treten erhöhte Temperatur, Muskelschmerzen oder ein leichtes Unwohlsein auf. Diese Nebenwirkungen sind in der Regel harmlos und klingen nach wenigen Tagen ab. In ganz seltenen Fällen können Ausschläge, Ödeme oder im Falle einer Allergie Atembeschwerden oder eine allergische Sofortreaktion (anaphylaktischer Schock) auftreten.

Sicher ist jedoch: Das Risiko, bei einer Grippeerkrankung ernsthafte Komplikationen zu entwickeln, ist um ein Vielfaches höher als die Wahrscheinlichkeit schwerer Nebenwirkungen nach der Impfung. Die oben erwähnten möglichen Nebenwirkungen der Grippeimpfung sind bei schwangeren Frauen gleich häufig wie bei anderen Personen.

Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten der Impfung übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung, sofern die Franchise bereits ausgeschöpft wurde.

**So schützen
wir uns.**



Merkblatt für Angehörige und enge Kontaktpersonen von Personen mit erhöhtem Grippekomplikationsrisiko

Ihre Impfung schützt auch Ihre Nächsten

Wann ist eine Grippeimpfung sinnvoll?

Wenn Sie sich als Angehörige/-r oder enge Kontaktperson selbst mit einer Impfung vor der Grippe schützen, schützen Sie indirekt auch Menschen mit einem erhöhten Grippekomplikationsrisiko in Ihrem Umfeld.

Die Grippeimpfung wird all jenen Personen empfohlen, die beruflich oder privat regelmässig direkten Kontakt haben zu Menschen mit erhöhtem Risiko für Grippekomplikationen.

Ein erhöhtes Grippekomplikationsrisiko haben:

- Personen ab 65 Jahren;
- schwangere Frauen und Frauen, die in den letzten vier Wochen entbunden haben;
- Frühgeborene (in den ersten zwei Wintern nach der Geburt);
- Säuglinge unter sechs Monaten;
- Personen mit einer der folgenden Krankheiten:
 - chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inkl. Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung [COPD]);
 - Herz- oder Kreislaufkrankheiten;
 - Leber- oder Nierenkrankheiten;
 - Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Diabetes
 - chronische neurologische Krankheiten wie z. B. M. Parkinson;
 - angeborene oder erworbene Immundefekte
 - HIV-Infektion;
 - Krebserkrankung;
- Patientinnen und Patienten in Alters- und Pflegeheimen und in Einrichtungen für Personen mit chronischen Krankheiten.

Wer sind die «Angehörigen und engen Kontaktpersonen»?

«Angehörige und enge Kontaktpersonen» sind alle, die mit Menschen mit einem erhöhten Grippekomplikationsrisiko zusammenleben oder -arbeiten oder mit diesen regelmässig Kontakt haben.

Dazu gehören auch alle Medizinal- und Pflegefachpersonen, alle im paramedizinischen Bereich tätigen Personen sowie Mitarbeitende von Kinderkrippen, Tagesstätten, Alters- und Pflegeheimen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung und persönliche Assistenten/-innen. Auch Kinder ab sechs Monaten und Jugendliche zählen dazu, wenn sie regelmässigen Kontakt haben mit Menschen mit einem erhöhten Grippekomplikationsrisiko (z. B. Eltern, Geschwister oder Grosseltern).

Zufallskontakte im Alltag (im ÖV, beim Einkaufen usw.) gelten nicht als «enge Kontaktpersonen». Dennoch können alle Personen, die ihr Risiko für eine Grippe aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten, die Impfung in Betracht ziehen.

Ein starkes Zeichen der Solidarität

Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können sich nur bedingt selbst vor einer Grippeinfektion schützen – zum Beispiel, weil ihr Immunsystem nicht so gut auf die Impfung anspricht. Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch seine Angehörigen und Mitmenschen.

So schützen wir uns.



Informationen über die Grippeimpfung

Weshalb und für wen wird die Grippeimpfung empfohlen?

Die Grippeimpfung ist die einfachste und wirksamste Möglichkeit, um sich und seine Mitmenschen vor einer Grippeerkrankung und deren gelegentlich schweren Komplikationen zu schützen. Empfohlen wird sie allen Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung und ihren engen Kontaktpersonen im privaten und beruflichen Bereich.

Weitere Informationen und den Grippeimpfcheck finden Sie unter www.schutzvordergrippe.ch.

Wo und wann kann ich mich impfen lassen?

Sie können sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und in den Impfzentren gegen Grippe impfen lassen. Gesunde Personen ab 16 Jahren können sich in fast allen Kantonen auch in der Apotheke impfen lassen (vgl. www.impfapotheke.ch).

Die Grippeimpfzeit dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle. Die Grippewelle beginnt in der Schweiz in der Regel zwischen Dezember und März. Nach der Impfung benötigt das körpereigene Immunsystem rund zwei Wochen, um einen Impfschutz aufzubauen.

Die Grippeimpfung ist jährlich zu erneuern, da sich die Viren ständig verändern und der Impfstoff von Jahr zu Jahr angepasst werden muss. Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen.

Wie wirksam ist die Impfung?

Die Grippeimpfung ist sehr sicher und wird normalerweise gut vertragen. Die Wirksamkeit der Grippeimpfung ist je nach Grippesaison und Bevölkerungsgruppe sehr unterschiedlich und beträgt zwischen 20% und 80%. Die Grippeimpfung bietet nur Schutz vor der «echten» Grippe (Influenza), nicht aber vor Covid-19 und all den Erkältungskrankheiten, die im Laufe des Winters auftreten. Die Covid-19-Impfung bietet keinen Schutz vor der Grippe.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Nach der Impfung kann es zu Schmerzen und Rötung an der Einstichstelle kommen. Seltener treten erhöhte Temperatur, Muskelschmerzen oder ein leichtes Unwohlsein auf. Diese Nebenwirkungen sind in der Regel harmlos und klingen nach wenigen Tagen ab. In ganz seltenen Fällen können Ausschläge, Ödeme oder im Falle einer Allergie Atembeschwerden oder eine allergische Sofortreaktion (anaphylaktischer Schock) auftreten. Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker berät Sie gerne.

Sicher ist jedoch: Das Risiko, bei einer Grippeerkrankung ernsthafte Komplikationen zu entwickeln, ist um ein Vielfaches höher als die Wahrscheinlichkeit schwerer Nebenwirkungen nach der Impfung.

Wann ist beim Impfen Vorsicht geboten?

Kranke Personen oder Personen mit Fieber sollten erst nach Abklingen der Symptome geimpft werden, da das Immunsystem sonst nicht so gut auf die Impfung anspricht. Nur bei schweren Allergien (Anaphylaxie) gegenüber Inhaltsstoffen wird ausdrücklich von der Grippeimpfung abgeraten.

Wer übernimmt die Kosten?

Bei Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko (inkl. schwangere Frauen) übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung die Kosten der Impfung, sofern die Franchise bereits ausgeschöpft wurde.

Bei Impfung in der Apotheke werden die Kosten des Impfstoffs vergütet, sofern eine ärztliche Verordnung vorliegt; die Kosten der Verabreichung der Impfung gehen immer zu Lasten der geimpften Person. Viele Betriebe, insbesondere im medizinischen bzw. paramedizinischen Bereich, bieten die Impfung für ihre Mitarbeitenden kostenlos an.

So schützen wir uns.



Sieben gute Gründe für die Impfung

Wir empfehlen die Grippeimpfung allen Personen mit einem erhöhten Risiko für Grippekomplikationen sowie allen Personen, die im privaten oder beruflichen Umfeld regelmässig direkten Kontakt mit besonders gefährdeten Personen haben.

1 Sich selbst vor einer Grippeerkrankung schützen

Wer sich rechtzeitig vor der Grippeimpfung impfen lässt, senkt das Risiko einer Grippeerkrankung im Winter. Die Grippe (Influenza) kann manchmal schwer verlaufen und Komplikationen verursachen, wie zum Beispiel eine Lungenentzündung, eine Pleuritis, eine Myokarditis, eine Enzephalitis oder ein Guillain-Barré-Syndrom. Eine Grippeerkrankung kann ausserdem einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen.

2 Die Übertragung von Grippeviren auf die Mitmenschen vermindern

Ihre Angehörigen und Freunde, insbesondere Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko (z. B. Neugeborene, schwangere Frauen sowie ältere und chronisch kranke Personen) profitieren von Ihrer Grippeimpfung. Gute Hygienemassnahmen und Masken tragen zur Verminderung des Übertragungs- und Erkrankungsrisikos bei. Sie ersetzen aber nicht die Grippeimpfung, denn bereits zwei Tage vor Beginn von Grippe-symptomen ist man ansteckend, ohne dies zu merken.

3 Besonders gefährdete Personen vor Komplikationen schützen

Eine Grippeerkrankung und deren Komplikationen können für besonders gefährdete Personen schwerwiegend sein. Einige Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können sich nicht impfen lassen (z. B. Säuglinge unter sechs Monaten) oder sind durch die Impfung nur teilweise geschützt (z. B. bei Immunschwäche). Ihre Grippeimpfung trägt dazu bei, die Risiken einer Grippeerkrankung bei besonders gefährdeten Personen zu senken. Allen Personen, die beruflich oder privaten Kontakt zu Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben, wird empfohlen, sich gegen die Grippe impfen zu lassen.

4 Die wirksamste Vorbeugung einer Grippeerkrankung wählen

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, genügend Schlaf, Hygiene, Abstand, Masken sowie das Fernbleiben vom Arbeitsplatz im Krankheitsfall vermindern das Übertragungs- und Erkrankungsrisiko für verschiedene Erreger. Als alleiniger Schutz reicht dies jedoch oft nicht aus. Die Grippeimpfung ist die einfachste und wirksamste Massnahme zur Vermeidung einer Grippe und deshalb eine sinnvolle Ergänzung zu den übrigen Hygiene- und Verhaltensempfehlungen.

5 Ein effizientes Team bleiben – auch in der kommenden Grippe-saison

Wie immer ist das Auftreten und das Ausmass der Grippeimpfung im kommenden Winter nicht vorhersehbar. Das Ziel ist, selbst bei guter Gesundheit zu bleiben und die Auswirkungen der Grippeimpfung im eigenen Umfeld zu reduzieren. So gelingt es, im beruflichen oder privaten Umfeld auch während der Grippeimpfung ein effizientes Team zu bleiben. Je mehr Personen in einem Team geimpft sind, desto besser ist das Team geschützt.

6 Ein Zusammentreffen von Grippe und anderen Atemwegserkrankungen vermeiden

Viele Atemwegserkrankungen treten gehäuft in den kalten Monaten auf. Es ist möglich, sich mit mehreren Erregern gleichzeitig zu infizieren. Mit der Impfung vermindern Sie Ihr Risiko für eine Grippeerkrankung und dadurch auch das Risiko für mehrere gleichzeitige Atemwegserkrankungen.

7 Eine Überlastung des Gesundheitssystems verhindern

Wenn gleichzeitig viele Personen schwer erkranken, kann es zu einer starken Belastung des Gesundheitspersonals in Arztpraxen, Spitälern und Heimen kommen. Mit der Grippeimpfung tragen Sie dazu bei, das Gesundheitssystem zu entlasten.



Fakten zu den Impfstoffen gegen die saisonale Grippe

Wirksamkeit

- Die Abdeckung der zirkulierenden Viren durch die in den Grippeimpfstoffen enthaltenen Virenstämme ist von Jahr zu Jahr unterschiedlich, liegt aber häufig über 90%. Für die Wirksamkeit der Grippeimpfung lässt sich hingegen pro Saison keine klare Aussage machen; unter Berücksichtigung der verschiedenen Faktoren schätzen Studien die Wirksamkeit gegen eine Infektion und milde Erkrankung auf 20% bis 80%. Der Schutz vor schweren Komplikationen bei einer Grippeerkrankung ist deutlich besser.
- Die Wirksamkeit der Grippeimpfung hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Alter und der Immunkompetenz der geimpften Person sowie von der Übereinstimmung des Grippeimpfstoffs mit den zirkulierenden Influenzaviren (Virenabdeckung, engl.: «matching») ab.
- Bei älteren Personen und Menschen mit chronischen Krankheiten, insbesondere bei geschwächtem Immunsystem, ist die Wirksamkeit vermindert. Deshalb sind sie besonders auf einen guten Schutz durch geimpfte Menschen in ihrer Umgebung angewiesen.
- Aber selbst bei nicht optimaler Wirksamkeit des Impfstoffs deutet vieles darauf hin, dass die Grippeimpfung die Schwere des Krankheitsverlaufs, das Risiko von Komplikationen sowie die grippebedingte Sterblichkeit zu reduzieren vermag.

Inaktivierte Grippeimpfstoffe können gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung gegeben werden.

Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Lokalreaktionen (Schmerzen, Rötung und Juckreiz an der Einstichstelle) sind häufig. Sie sind in aller Regel harmlos und klingen nach ein bis zwei Tagen ab.
- Systemische Reaktionen (leichtes Fieber, Muskelschmerzen oder Krankheitsgefühl) treten bei etwa 5% bis 10% der geimpften Personen auf, ebenfalls meist für ein bis zwei Tage nach der Impfung.
- Sehr selten (in einem Fall pro eine Million Geimpfte) tritt nach der Grippeimpfung ein Guillain-Barré-Syndrom (GBS) auf. GBS wird jedoch sehr viel häufiger durch Infektionen mit Influenzaviren und anderen Erregern ausgelöst.

- Urtikaria, Ödeme, allergisches Asthma oder anaphylaktischer Schock (insbesondere bei Hühnerei-Allergie) treten sehr selten auf.

Zusammensetzung und Inhaltsstoffe

Alle Grippeimpfstoffe sind quadrivalent (tetravalent). Das heisst, sie enthalten Bestandteile von vier verschiedenen Grippevirenstämmen: von zwei A-Stämmen und zwei B-Stämmen. Grippeviren verändern sich laufend genetisch. Die in den Impfstoffen enthaltenen Stämme werden jedes Jahr gemäss Empfehlungen der WHO an die aktuelle epidemiologische Situation angepasst.

Inaktivierte Grippeimpfstoffe

- Diese Grippeimpfstoffe enthalten inaktivierte Influenzaviren in Form von Fragmenten oder Oberflächenproteinen.
- Inaktivierte Grippeimpfstoffe enthalten
 - keinen wirkungsverstärkenden Zusatzstoff (= Adjuvans);
 - kein Aluminium;
 - kein Quecksilber (z. B. Thiomersal, eine organische Verbindung mit Quecksilber).
- Die inaktivierten Grippeimpfstoffe enthalten zusätzlich Wasser, Hilfsstoffe zur Konservierung und Stabilisierung sowie geringe Restspuren von Hühnerei-Proteinen oder Aminoglykosid-Antibiotika.
- Nebst Standarddosis-Grippeimpfstoffen ist auch ein Hochdosis-Impfstoff verfügbar für alle Personen ab 75 Jahren sowie für solche ab 65 Jahren mit einem zusätzlichen Risikofaktor. Aufgrund der höheren Antigenmenge zeigt er für diese Personen eine klinisch relevant höhere Wirksamkeit gegenüber den Standarddosis-Impfstoffen.

Attenuierter Lebendimpfstoff

Neben den inaktivierten Grippeimpfstoffen ist in der Schweiz auch ein attenuierter Lebendimpfstoff für Kinder und Jugendliche zugelassen. Für die Grippesaison 2023/2024 ist dieser jedoch nicht in der Schweiz verfügbar.

- Er enthält vermehrungsfähige, in ihrer Pathogenität stark abgeschwächte Grippeviren sowie Wasser und Hilfsstoffe zur Konservierung und Stabilisierung.
- Geringe Restspuren von Hühnerei-Proteinen können vorkommen.