



Ich schütze meine Nächsten vor der Grippe

Von meiner Impfung profitieren auch Angehörige und
enge Kontaktpersonen mit erhöhtem Komplikationsrisiko.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

**SCHUTZ
VOR DER
GRIPPE**

Ihre Impfung schützt auch Ihre Nächsten

Wenn die Grippeimpfung zum Thema wird

Sind Sie vor Kurzem Vater geworden?

Hüten Sie in Ihrer Freizeit regelmässig kleine Kinder?

Arbeiten Sie mit Säuglingen und/oder Kleinkindern?

Haben Sie im engen Freundeskreis jemanden, der an einer Immunschwäche leidet?

Leiten Sie Kurse mit Seniorinnen und Senioren?

Leidet Ihre Schwester an einer chronischen Erkrankung?

Treffen Sie bei Ihrer Arbeit auf sehr viele verschiedene Personen?

Hat Ihr Arbeitskollege eine Herz- oder Lungenkrankheit?

Sind Ihre Eltern 65 Jahre alt oder älter?

Ist Ihre Partnerin schwanger?



Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten können oder wenn etwas Ähnliches zutrifft, sollten Sie die Impfung gegen die saisonale Grippe in Erwägung ziehen. Ob für Sie eine Grippeimpfung empfohlen wird, erfahren Sie im Grippeimpfcheck auf:

www.impfengegengrippe.ch
Impf-Infoline: 0844 448 448

Seine Nächsten vor Komplikationen bewahren

Wann ist eine Grippeimpfung sinnvoll?

Die Grippeimpfung wird **all jenen Personen empfohlen, die beruflich oder privat in direktem Kontakt zu Menschen stehen, welche ein höheres Risiko für Komplikationen bei einer Grippeerkrankung haben**; zu diesen gehören:

- Personen ab 65 Jahren
- schwangere Frauen und Frauen, die in den letzten 4 Wochen entbunden haben
- Frühgeborene (in den ersten zwei Wintern nach der Geburt)
- Säuglinge unter 6 Monaten
- Personen mit einer der folgenden chronischen Krankheiten:
 - 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
- Patientinnen und Patienten in Alters- und Pflegeheimen und in Einrichtungen für Personen mit chronischen Krankheiten

Die Grippeimpfung wird insbesondere allen Medizinal- und Pflegefachpersonen, allen im paramedizinischen Bereich tätigen Personen sowie den Mitarbeitenden von Kinderkrippen, Tagesstätten sowie Alters- und Pflegeheimen empfohlen.

Personen, die ihr Risiko für eine Grippe aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten, können die Impfung ebenso in Betracht ziehen.

Mit der Impfung schützen Sie Ihr persönliches Umfeld und sich selbst

Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können sich nur bedingt selbst vor einer Grippeinfektion schützen – einige dürfen sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen oder ihr Immunsystem spricht nicht so gut auf die Impfung an. Sie sind auf Ihre Mithilfe und Solidarität angewiesen: Ihre Impfung schützt auch Ihre Nächsten.



Ein starkes Zeichen der Solidarität

Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch seine Angehörigen und Mitmenschen.



Richtig vorbeugen

Wie wird die Grippe übertragen?

Grippeviren übertragen sich leicht von einer Person auf die andere. Die Übertragung erfolgt entweder

- direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person übers Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden, oder
- indirekt über den Kontakt mit kontaminierten Oberflächen (z. B. Türklinken, Touchscreens), auf denen Viren einige Tage überleben können.



So schützen Sie Ihr Umfeld und sich selbst wirksam gegen Grippe



Impfen.

Die wirksamste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die jährliche Impfung. Sie wird Ihnen insbesondere empfohlen, wenn Sie privat oder beruflich direkten Kontakt zu Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben.



Hände waschen.

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



In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.

Halten Sie sich beim Niesen oder Husten ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Papiertaschentuch nach Gebrauch in Abfalleimer entsorgen.



In die Armbeuge husten oder niesen.

Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge.

Jede und jeder kann das Virus übertragen: Für Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung ist es deshalb wichtig, dass alle Personen in ihrem nahen Umfeld sich impfen lassen und die Hygieneregeln einhalten.

Das Wichtigste über die Grippe

Was ist die Grippe?

Die Grippe 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. Die echte Grippe (Influenza) kann im Unterschied zu mildereren viralen Erkältungskrankheiten lebensbedrohlich verlaufen.

Wie äussert sich die Grippe?

Grippesymptome treten meistens ganz plötzlich auf. Typischerweise sind es:

- Fieber über 38 °C
- Schüttelfrost
- Kopfschmerzen, Schwindelgefühl
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Husten, Schnupfen
- Hals- und Schluckweh

Die Grippe wird oft mit einer Erkältung verwechselt. Sie unterscheidet sich von der Erkältung durch ihren plötzlichen Beginn und oft heftigere Symptome. Die Grippe kann schwere Komplikationen verursachen – eine Erkältung tut dies hingegen kaum.

Was tun bei Verdacht auf Grippe?

Personen mit Grippe können die Krankheit meist schon einen Tag vor dem Auftreten der ersten Grippesymptome übertragen. Das Ansteckungsrisiko ist zu Beginn der Krankheit am höchsten. Gehen Sie nach Hause, wenn Sie sich krank fühlen. Solange die Symptome anhalten, sollten Sie zu Hause bleiben, viel trinken und sich ausruhen. Medikamente, die Paracetamol enthalten, können die Symptome lindern. Präparate mit Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin) sollten von Kindern und Jugendlichen nicht eingenommen werden, da in seltenen Fällen Komplikationen auftreten können.



Weiterführende Informationen zur Grippe und zur Grippeimpfung finden Sie auf:

www.impfengegengrippe.ch
Impf-Infoline: 0844 448 448

Impfen – leicht gemacht!



Die Grippeimpfung ist sehr sicher und wird normalerweise gut vertragen. Nach der Impfung kann es zu Schmerzen und Rötung an der Einstichstelle kommen. Es können auch einzelne Symptome wie erhöhte Temperatur, Muskelschmerzen oder ein leichtes Unwohlsein auftreten. In der Regel sind sie harmlos und klingen nach ein bis zwei Tagen ab. In extrem seltenen Fällen können schwere Nebenwirkungen auftreten. **Ihre Fachperson berät Sie gerne.**

Wie und wo kann ich mich impfen lassen?



Sie können sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, in den Impfzentren und in vielen Kantonen auch in der Apotheke gegen Grippe impfen lassen.



Der optimale Zeitraum für die Grippeimpfung liegt zwischen Mitte Oktober und Mitte November. Anfang November findet jeweils der nationale Grippeimpftag statt.



Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko wird die Impfung von der Krankenkasse zurückerstattet, sofern die Franchise bereits ausgeschöpft wurde. Viele Betriebe, insbesondere im medizinischen bzw. paramedizinischen Bereich, bieten die Impfung für ihre Mitarbeitenden kostenlos an.



Die Grippeimpfung ist jährlich zu erneuern, da sich die Viren ständig verändern und der Impfstoff von Jahr zu 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 und andere Erkältungskrankheiten verursachen.

Weitere Informationen auf www.impfengegengrippe.ch.

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Übertragbare Krankheiten
CH-3003 Bern

www.bag.admin.ch

Weitere Informationen zur Grippe finden Sie im Internet:

www.impfengegengrippe.ch

www.influenza.ch

Bezugsquelle

BBL, Vertrieb Bundespublikationen
CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
Bestellnummer: 311.249.D