



# Grippefrei durch den Winter

Impfempfehlung für:

- Menschen mit einer chronischen Krankheit
- Menschen ab 65 Jahren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**IMPFFEN  
GEGEN  
GRIPPE**

## 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 und Ihrem Umfeld die Impfung gegen die saisonale Grippe, da Sie ein erhöhtes Risiko einer Komplikation haben.

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

Häufige Komplikationen im Zusammenhang mit einer Grippe sind: Atemwegsbeschwerden, Mittelohrentzündung, Lungenentzündung.

Andere Komplikationen sind seltener, aber schwerwiegender: Brustfellentzündung, Gehirnentzündung, Herzmuskelentzündung, Erkrankungen des Nervensystems.

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 ist jährlich zu erneuern, da sich die Viren ständig verändern und der Impfstoff von Jahr zu Jahr angepasst wird.

### Bei welchen chronischen Krankheiten ist die Grippeimpfung sinnvoll?

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

- chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inkl. Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung [COPD])
- Herz- oder Kreislaufkrankheiten
- Leber- oder Nierenkrankheiten
- Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes
- chronische neurologische Krankheiten wie z. B. multiple Sklerose
- angeborene oder erworbene Immundefekte
- HIV-Infektion

### Was gilt bei einer Krebserkrankung?

Eine 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 dagegen sprechen, klären Betroffene am besten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt.

# 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 sich gegen Grippe



### Impfen.

Die wirksamste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die jährliche Impfung. Sie wird Ihnen insbesondere empfohlen, wenn Sie ein erhöhtes Komplikationsrisiko haben – aber auch Ihren nahen Kontaktpersonen im privaten und beruflichen Umfeld.



### 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.

Im Alter oder bei gewissen chronischen Krankheiten kann die Grippeimpfung weniger wirksam sein als bei jungen, gesunden Menschen. Daher ist es wichtig, dass alle Personen im 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.



Weiterführende Informationen zur Grippe und zur Grippeimpfung finden Sie auf:

**[www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)**

**Impf-Infoline: 0844 448 448**

### Wie äussert sich die Grippe?

Grippesymptome treten meistens ganz plötzlich auf. Typischerweise sind es:

- Fieber über 38 °C
- Schüttelfrost
- Kopfschmerzen, Schwindelgefühle
- 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 heftigere Symptome. Die Grippe kann schwere Komplikationen verursachen – eine Erkältung tut dies hingegen kaum.



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

## Richtig handeln

### Was tun bei Verdacht auf Grippe?

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.

Personen ab 65 Jahren 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 aufsuchen. Gegebenenfalls können antivirale Medikamente verschrieben werden.



### Gute Gründe für eine Impfung

#### Die körpereigene Abwehr stärken.

Dank der Impfung verfügt der Körper über schützende Antikörper gegen das Influenzavirus.

#### Lieber vorbeugen als kurieren.

Die jährliche Impfung vermindert das Risiko von schweren Krankheitsverläufen und Pflegenotfällen. Es kann 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.

#### Den Winter ohne Einschränkung genießen.

Bei Grippe dauert die Genesungszeit ein bis zwei Wochen, unter Umständen auch länger. Insbesondere bei schweren Komplikationen wird häufig eine Spitalweisung nötig.

#### Die Selbstständigkeit erhalten.

Komplikationen und Folgeerkrankungen einer Grippe können gerade Menschen ab 65 Jahren dauerhaft in ihrer Autonomie und ihrer Mobilität einschränken. Mit der Impfung lässt sich dieses Risiko vermindern.

## Impfen – leicht gemacht!



### 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 ([www.impfapotheke.ch](http://www.impfapotheke.ch)) gegen Grippe impfen lassen. Viele Betriebe, insbesondere im medizinischen bzw. paramedizinischen Bereich, bieten die Impfung für ihre Mitarbeitenden kostenlos an.



Der optimale Zeitraum für die Grippeimpfung liegt zwischen Mitte Oktober und Mitte November. Am jährlichen nationalen Grippeimpftag Anfang November wird die Impfung in vielen Arztpraxen ohne Anmeldung und zu einem reduzierten Preis angeboten ([www.kollegium.ch](http://www.kollegium.ch)).



Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko wird die Impfung von der Krankenkasse zurückerstattet, sofern die Franchise bereits ausgeschöpft wurde.

Unter gewissen Umständen ist bei der Impfung Vorsicht geboten oder es können in seltenen Fällen Nebenwirkungen auftreten. Weitere Informationen auf [www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch).

**Herausgeber**

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Abteilung Übertragbare Krankheiten  
CH-3003 Bern

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Weitere Informationen zur Grippe finden Sie im Internet:

[www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)

[www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)

**Bezugsquelle**

BBL, Vertrieb Bundespublikationen  
CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Bestellnummer: 311.295.D