

Schützen auch Sie sich  
vor der Grippe



Grippe?

Wir sind **geimpft.**



Bundesamt  
für Gesundheit



## Kenne ich die Grippe?

Die Grippe (Influenza) ist eine Viruserkrankung, die unter bestimmten Bedingungen einen schweren, zum Teil sogar lebensbedrohenden Verlauf nehmen kann. Nach einer Ansteckungszeit von 1 bis 4 Tagen treten plötzlich hohes Fieber bis 41 Grad, Schüttelfrost, starke Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen auf. Schnupfen, Halsschmerzen und trockener Husten können folgen. Diese Beschwerden zwingen in der Regel zur Bettruhe, sie halten 1 bis 2 Wochen an und stellen für Herz, Kreislauf und Lungen eine schwere Belastung dar. Insbesondere ältere Menschen und Personen mit chronischen Krankheiten dürfen die Folgen einer Grippe nicht unterschätzen.

«Die Grippe darf **nicht verharmlost** werden.»

## Kann die Grippe für mich gefährlich sein?

Ja, die Grippe kann Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden. In der Schweiz sterben pro Jahr zwischen 400 und 1'000 Menschen an Grippe, zwischen 1'000 und 5'000 Personen müssen aufgrund einer Grippeerkrankung ins Spital eingeliefert werden und zwischen 100'000 bis über 300'000 Personen suchen Jahr für Jahr wegen eines Verdachts auf Grippe den Arzt auf. Insbesondere bei Menschen über 65 Jahre und bei Personen, die an chronischen Herz-, Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen leiden, kann die Grippe der Gesundheit und dem Wohlbefinden langfristig schaden.

«Die Grippe kann meine  
Gesundheit ernsthaft  
gefährden!»

# Wie kann ich mich anstecken?

Vor allem in geschlossenen Räumen wird das Grippevirus durch Niesen und Husten leicht von Person zu Person übertragen. Auch Personen, die noch keine typischen Anzeichen für eine Grippe zeigen, können andere anstecken. In Gemeinschaften wie Kliniken und Altersheimen, in denen Gruppen von Menschen in vergleichsweise engem Kontakt leben, ist die Gefahr einer Ansteckung besonders gross.

«Wo Menschen zusammenleben, herrscht erhöhte Ansteckungsgefahr.»



## Wie kann ich mich vor der Grippe schützen?

Mit der jährlichen Grippeimpfung kann einer Grippeerkrankung und ihren Komplikationen wirksam vorgebeugt werden. Seit mehr als 15 Jahren werden weltweit Millionen von Menschen erfolgreich gegen die Grippe geimpft. Es ist wissenschaftlich belegt, dass durch die Impfung weniger Menschen an Grippe erkranken und dass die Lebensqualität massgeblich verbessert wird.

«Mit einer **Grippeimpfung** schütze ich mich und andere.»



## Reichen viel Vitamine und Bewegung als Schutz nicht aus?

Zwar ist ein gesunder Lebensstil zum Schutz Ihrer Gesundheit wichtig und richtig. Mit einer gesunden Ernährung und sportlicher Betätigung allein lässt sich eine Grippeerkrankung jedoch nicht verhindern.

«Ein **gesunder Lebensstil** allein schützt **nicht** vor einer Grippeerkrankung.»

# Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Impfung?

Die Grippeimpfung sollte jährlich zwischen Mitte Oktober und Mitte November wiederholt werden. Nur so kann sich der Körper rechtzeitig vor der Grippezeit auf die Abwehr des Grippevirus einstellen. Der Grippechutz beginnt erst 1 bis 2 Wochen nach der Impfung und dauert mindestens 4 bis 6 Monate. Die Impfung muss jedes Jahr wiederholt werden.

«Zwischen Mitte Oktober  
und Mitte November  
sollte ich mich  
impfen lassen.»

# Schützt mich die Impfung hundertprozentig?

Die Impfung schützt gegen echte Grippeviren, nicht aber gegen alle anderen im Winter zirkulierenden Erkältungserreger. Es kommt vor, dass auch geimpfte Personen an der echten Grippe erkranken. In diesen Fällen verläuft die Krankheit in aller Regel aber weniger schwer und mit weniger Komplikationen.

Insbesondere Seniorinnen und Senioren sollten sich daher mit einer jährlichen Impfung vor der Grippe schützen. Dies gilt auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen. Geimpfte Personen beugen einer Ansteckung wirksam vor und müssen nicht aufs Gemeinschaftsleben verzichten.

«Die Impfung schützt mich  
besonders vor schweren  
Komplikationen.»





## Hat die Impfung Nebenwirkungen?

Nach der Impfung können an der Impfstelle Rötungen, aber auch Schmerzen und Jucken auftreten. Selten werden leichtes Fieber und Übelkeit sowie Muskelschmerzen beobachtet. Diese verschwinden in der Regel binnen zweier Tage. Ganz selten können Nebenwirkungen wie Urtikaria (Nesselsucht), Schwellungen, allergisches Asthma oder eine allergische Sofortreaktion (Anaphylaxie) auftreten. Äusserst selten wurde nach einer Grippeimpfung das Auftreten eines Guillain-Barré-Syndroms festgestellt; ein kausaler Zusammenhang konnte aber bis heute nicht eindeutig und vollumfänglich nachgewiesen werden.

«Das **Risiko** ernsthafter Komplikationen nach einer Grippe ist höher als die Wahrscheinlichkeit schwerer **Nebenwirkungen** nach der Impfung.»

# Wer soll sich impfen lassen?

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt die Grippeimpfung unbedingt für folgende Risikogruppen:

- Personen über 65 Jahre
- Personen, die in regelmässiger ärztlicher Behandlung sind
- Personen, die im Laufe des Jahres in Spitalpflege waren
- Kinder und Erwachsene mit erhöhtem Komplikationsrisiko bei folgenden Krankheiten:
  - chronische Herz- und Lungenerkrankungen
  - chronisches Asthma
  - angeborene Fehlbildung des Herzens
  - zystische Fibrose
  - chronische Stoffwechselstörungen
  - verminderte Nierenfunktion
  - Immunsuppression
  - Hämoglobinopathie

Bei den nachfolgenden Personengruppen sollte die Grippeimpfung zusammen mit dem Arzt erwogen werden:

- Schwangere
- HIV-positive Personen
- Risikopersonen, die in die Tropen reisen

Wenn Sie einer dieser Risikogruppen angehören, werden Ihnen die Kosten für die Impfung von der Krankenkasse zurückerstattet, sofern die Franchise bereits erreicht ist.

# Die Grippeimpfung ist aber auch für folgende Personengruppen sinnvoll:

- Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen aller Altersgruppen
- Patientinnen und Patienten in Einrichtungen für Personen mit chronischen Erkrankungen
- Personen, die Grippeviren auf Risikopersonen übertragen können wie Medizinal- und Pflegepersonal in Kliniken, Arztpraxen, in Alters- und Pflegeheimen, in Kurhäusern sowie bei der Hauspflege
- Personen, die in nahem Kontakt zu Risikopersonen stehen oder mit ihnen im gleichen Haushalt wohnen (Kinder inbegriffen)
- Personen, die das Grippeerisiko einschränken möchten, um beispielsweise eine längere Abwesenheit vom Arbeitsplatz zu verhindern

Bei diesen Personengruppen werden die Kosten für die Grippeimpfung von den Krankenkassen nur an Personen über 65 Jahre oder bei Vorliegen einer chronischen Erkrankung zurückerstattet, und nur sofern die Franchise bereits erreicht ist.





## Impressum

Bundesamt für Gesundheit (BAG)  
Abteilung Übertragbare Krankheiten  
3003 Bern

Bestellungen dieser Broschüre und weiterer  
Unterlagen bitte an:

Dokumentationsstelle Grippe-Prävention  
Postfach, 3000 Bern 6

Telefon 031 352 14 60, Fax 031 352 14 71

E-Mail: [grippe@bag.admin.ch](mailto:grippe@bag.admin.ch)

Weitere Informationen zur Grippeprävention  
des BAG finden Sie auf dem Internet unter  
[www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch).

Informationen zur Grippe im Allgemeinen finden  
Sie unter [www.grippe.ch](http://www.grippe.ch) und [www.influenza.ch](http://www.influenza.ch).

Für Ihre Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärztin,  
Ihren Arzt oder rufen Sie die **Medgate Impfline\***  
**Telefon 0844 448 448 an.**  
(Beratung gratis, Telefonkosten Fernbereich  
Schweiz).

\*Medizinisches Beratungszentrum Medgate, im Auftrag des BAG

Konzeption, Redaktion und Gestaltung:  
Stoll, Traber und Partner AG, Bern

Juni 2005