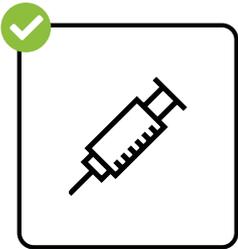


SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Schutz vor der Grippe: Hygiene- und Verhaltensregeln

Diese Hygiene-
und Verhaltens-
regeln schützen
auch vor anderen
Viren.



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.



Gründlich Hände waschen.

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



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.



Abstand halten oder Maske tragen.

Als Teil der Präventionsmassnahmen gegen Covid-19 wird zurzeit in bestimmten Situationen das Tragen von Masken empfohlen. Etwa im Alltag, wenn der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen nicht eingehalten werden kann, und wenn kein physischer Schutz vorhanden ist. So können die Empfehlungen zum Schutz vor Covid-19 auch helfen, das Risiko einer Übertragung der Grippe und anderer Erreger zu reduzieren.



Bei Symptomen zu Hause bleiben.

Wenn Sie Grippesymptome verspüren (wie Schüttelfrost, Fieber, Unwohlsein, Halsschmerzen, Husten, Muskel- und Gelenkschmerzen), bleiben Sie zu Hause oder gehen Sie so rasch wie möglich vom Arbeitsplatz, von der Schule etc. nach Hause. Bei Ihren Symptomen kann es sich eventuell auch um eine Covid-19-Erkrankung handeln. Machen Sie den Coronavirus-Check auf www.bag-coronavirus.ch oder rufen Sie eine Ärztin oder einen Arzt an, um das Vorgehen zu besprechen. Lassen Sie sich so bald wie möglich auf das neue Coronavirus testen, wenn der Coronavirus-Check oder Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt dies empfiehlt.

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**

Schutz vor der Grippe: 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 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

Unterschied zu Erkältungskrankheiten

Die Grippe kann – wie auch eine Covid-19-Erkrankung – teilweise schwere, manchmal lebensgefährliche Komplikationen verursachen. Eine Erkältung tut dies hingegen nur in Ausnahmefällen.

Unterschiede zu einer Covid-19-Erkrankung

Das Coronavirus der aktuellen Covid-19-Pandemie ist für das Immunsystem von vielen Menschen noch völlig neu. Deshalb ist die Anzahl Personen, die schwer an Covid-19 erkranken können, deutlich höher als die Anzahl Personen mit Grippekomplikationen während einer normalen Grippesaison.

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.

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.

Bei einer Covid-19-Erkrankung können ähnliche Symptome wie bei einer Grippe auftreten: Machen Sie den Coronavirus-Check auf www.bag-coronavirus.ch oder rufen Sie eine Ärztin oder einen Arzt an, um das Vorgehen zu besprechen. Lassen Sie sich so bald wie möglich auf das neue Coronavirus testen, wenn der Coronavirus-Check oder Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt dies empfiehlt.

Falls das Covid-19-Testresultat negativ ist, sollten Sie unbedingt trotzdem bis mindestens 24 Stunden nach Ende der Krankheitssymptome zu Hause bleiben. Vermeiden Sie möglichst Kontakt zu anderen Personen, 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.**

Schutz vor der Grippe: 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 eine Grippekomplikation haben. Zu Ihrem Schutz empfehlen wir die Impfung ebenso Ihrem Umfeld, das heisst Ihren Angehörigen und engen Kontaktpersonen.

Eine Grippe verläuft nicht immer harmlos. Im Gegenteil. 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.

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.

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 Betroffene am besten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt.

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**

Schutz vor der Grippe: 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 chronischen Krankheiten:
 - 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. 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 sowie Alters- und Pflegeheimen. 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 Personen, die ihr Risiko für eine Grippe aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten, die Impfung ebenso 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.



Schutz vor der Grippe: 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. Die 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 bis zum Beginn der Grippewelle. Die Grippewelle beginnt in der Schweiz in der Regel nicht vor Ende Dezember, meistens im Januar.

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 hospitalisiert werden. 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.



Schutz vor der Grippe: 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 vielen Kantonen auch in der Apotheke impfen lassen (vgl. www.impfapotheke.ch).

Die Grippeimpfzeit dauert bis zum Beginn der Grippewelle. Die Grippewelle beginnt in der Schweiz in der Regel nicht vor Ende Dezember, meistens im Januar. Auch bei einer Grippeimpfung im Dezember bleibt noch genügend Zeit, damit das körpereigene Immunsystem einen Impfschutz aufbauen kann.

Die Grippeimpfung ist jährlich zu erneuern, da sich die Viren ständig verändern und der Impfstoff von Jahr zu Jahr angepasst werden muss. Der Impfstoff bietet nur Schutz vor Grippeviren (Influenzaviren), nicht aber vor dem neuen Coronavirus und all den übrigen Krankheitskeimen, die sich im Laufe des Winters ausbreiten und andere Erkältungskrankheiten verursachen.

Wirksamkeit und mögliche Nebenwirkungen?

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%.

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 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.