

SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Schutz vor der Grippe: Die Impfung – sechs gute Gründe für Gesundheitsfachpersonen

1 Sich selbst vor einer Grippeerkrankung schützen

Wer sich rechtzeitig im Herbst 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, Myokarditis, Enzephalitis oder ein Guillain-Barré-Syndrom.

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. 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. Zudem kann man sich auch im privaten Bereich ausserhalb der Arbeit, wenn man keine Maske trägt, mit einer Grippe infizieren.

3 Patientinnen und Patienten vor Komplikationen schützen

Eine im Heim oder im Spital erworbene Grippeerkrankung und deren Komplikationen können für betroffene Patientinnen und Patienten schwerwiegend sein. Im Heim oder im Spital befinden sich oft Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko, die zum Teil nicht geimpft werden können (z. B. Säuglinge unter sechs Monaten) oder die durch die Impfung nur teilweise geschützt sind (z. B. bei Immunschwäche). Ihre Grippeimpfung trägt dazu bei, die Risiken einer Grippeerkrankung bei Patientinnen und Patienten zu senken. Auch Familienangehörigen und Freunden von Patientinnen und Patienten mit einem erhöhten Komplikationsrisiko wird empfohlen, sich gegen die Grippe impfen zu lassen.

4 Die Grippeimpfung ist die wirksamste Vorbeugung einer Grippeerkrankung

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, genügend Schlaf, Hygiene 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 und wirksame Ergänzung zu den übrigen Hygiene- und Verhaltensregeln.

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

Der kommende Winter 2020/2021 wird eine besondere Herausforderung, denn ohne eine Impfung gegen Covid-19 wird auch die Pandemie in der Schweiz noch nicht zu Ende sein. Die Grippewelle wird kommen und mit ihr zusätzliche Erkrankte bei Patientinnen und Patienten, bei Angehörigen und Freunden wie auch im eigenen Team. Das Ziel ist, selbst bei guter Gesundheit zu bleiben, die Auswirkungen der Grippewelle im eigenen Umfeld zu reduzieren und auch während der Grippewelle 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 Covid-19 vermeiden

Im kommenden Winter erlaubt die Grippeimpfung zumindest eine Verminderung des Risikos, an Influenza zu erkranken. Viele Symptome der Grippe, von Covid-19 und von anderen viralen Atemwegserkrankungen sind ähnlich. Jede verhinderte Atemwegserkrankung erspart einen differentialdiagnostisch empfohlenen Covid-19-Test. Ausserdem kann durch die Grippeimpfung das Risiko von Doppelinfectionen «Grippe und Covid-19» reduziert werden.