

So schützen wir uns.



Sieben gute Gründe für die Impfung

Wir empfehlen die Grippeimpfung allen Personen mit einem erhöhten Risiko für Grippekomplikationen sowie allen Personen, die im privaten oder beruflichen Umfeld regelmässig direkten Kontakt mit besonders gefährdeten Personen haben.

1 Sich selbst vor einer Grippeerkrankung schützen

Wer sich rechtzeitig vor der Grippeimpfung 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, eine Myokarditis, eine Enzephalitis oder ein Guillain-Barré-Syndrom. Eine Grippeerkrankung kann ausserdem einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen.

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. Gute 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.

3 Besonders gefährdete Personen vor Komplikationen schützen

Eine Grippeerkrankung und deren Komplikationen können für besonders gefährdete Personen schwerwiegend sein. Einige Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können sich nicht impfen lassen (z. B. Säuglinge unter sechs Monaten) oder sind durch die Impfung nur teilweise geschützt (z. B. bei Immunschwäche). Ihre Grippeimpfung trägt dazu bei, die Risiken einer Grippeerkrankung bei besonders gefährdeten Personen zu senken. Allen Personen, die beruflich oder privaten Kontakt zu Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben, wird empfohlen, sich gegen die Grippe impfen zu lassen.

4 Die wirksamste Vorbeugung einer Grippeerkrankung wählen

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, genügend Schlaf, Hygiene, Abstand, Masken 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 Ergänzung zu den übrigen Hygiene- und Verhaltensempfehlungen.

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

Wie immer ist das Auftreten und das Ausmass der Grippeimpfung im kommenden Winter nicht vorhersehbar. Das Ziel ist, selbst bei guter Gesundheit zu bleiben und die Auswirkungen der Grippeimpfung im eigenen Umfeld zu reduzieren. So gelingt es, im beruflichen oder privaten Umfeld auch während der Grippeimpfung 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 anderen Atemwegserkrankungen vermeiden

Viele Atemwegserkrankungen treten gehäuft in den kalten Monaten auf. Es ist möglich, sich mit mehreren Erregern gleichzeitig zu infizieren. Mit der Impfung vermindern Sie Ihr Risiko für eine Grippeerkrankung und dadurch auch das Risiko für mehrere gleichzeitige Atemwegserkrankungen.

7 Eine Überlastung des Gesundheitssystems verhindern

Wenn gleichzeitig viele Personen schwer erkranken, kann es zu einer starken Belastung des Gesundheitspersonals in Arztpraxen, Spitälern und Heimen kommen. Mit der Grippeimpfung tragen Sie dazu bei, das Gesundheitssystem zu entlasten.