

Zusammenfassung

Sechs gute Gründe, sich gegen die Grippe impfen zu lassen

1

Sich selbst vor einer Grippeerkrankung schützen

Die klassischen Symptome einer «echten» Grippe (= Influenza) bestehen aus plötzlichem Auftreten von Fieber, Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Unwohlsein und trockenem Husten. Ohne Komplikationen gehen die meisten Symptome nach drei bis sieben Tagen vorbei (Husten und allgemeine Schwäche / Müdigkeit können oft länger anhalten). Die Grippeerkrankung kann manchmal aber auch schwer verlaufen und Komplikationen verursachen, wie beispielsweise bakterielle Superinfektionen, Hals-, Nasen- und Ohren-entzündungen, Pneumonien, Pleuritis, Myokarditis, Enzephalitis oder ein Guillain-Barré-Syndrom. Bei Ihrer Arbeit sind Sie aufgrund der Kontakte zu Patient*innen und Patienten im Winter vermehrt Grippeviren ausgesetzt. Wer sich rechtzeitig im Herbst impfen lässt, senkt das Risiko einer Influenzaerkrankung im Winter.

2

Die Übertragung von Grippeviren auf Mitmenschen vermindern

Ihre Angehörigen und Freunde, insbesondere Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko (z.B. Neugeborene, schwangere Frauen sowie ältere und chronisch kranke Personen) können auch von Ihrer Grippeimpfung profitieren. Hygienemassnahmen tragen zur Verhinderung von Erkrankung und Übertragungen bei. Sie ersetzen aber keine Grippeimpfung. Bereits ein bis zwei Tage vor einem Krankheitsausbruch kann man ansteckend sein.

3

Patientinnen und Patienten vor Komplikationen schützen

Eine nosokomiale Grippeerkrankung und deren Komplikationen können für betroffene Patientinnen und Patienten schwerwiegend sein. Unter den Patienten befinden sich Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko, von denen einige nicht geimpft werden können (z.B. Säuglinge unter sechs Monaten) oder die durch die Impfung nur teilweise geschützt sind. Ihre Grippeimpfung trägt dazu bei, das Risiko 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

Ein effizientes Team bleiben – auch in der Grippezeit

Wie alle Personen mit einer verantwortungsvollen Tätigkeit neigen auch Gesundheitsfachpersonen dazu, trotz Krankheit weiterzuarbeiten, um ihr Team nicht in Schwierigkeiten zu bringen. Dabei gehen sie das Risiko ein, ihre Kolleginnen und Kollegen sowie ihre Patientinnen und Patienten anzustecken und so die Arbeitsbelastung noch zusätzlich zu erhöhen. Daher sollte versucht werden, wenigstens die durch eine Impfung verhütbaren Krankheiten zu vermeiden.

5

Die Grippeimpfung ist die wirksamste Vorbeugung einer Grippeerkrankung

Allgemein vorbeugende Massnahmen wie eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und genügend Schlaf tragen in jedem Alter zur Erhaltung der Gesundheit bei und unterstützen die Abwehr gegen Infekte und andere Krankheiten. Als alleiniger Schutz vor einer Grippeerkrankung reichen sie jedoch nicht aus. Auch kann die Übertragung von Grippeviren auf andere Personen dadurch nicht verhindert werden. Die Grippeimpfung ist die wirksamste Massnahme zur Vermeidung einer Grippe. Das Fernbleiben vom Arbeitsplatz im Krankheitsfall trägt dazu bei, die Übertragung der Krankheit zu vermindern.

6

Unnötige Gesundheitskosten vermeiden

In der Schweiz verursachen die saisonale Grippe und die damit verbundenen Komplikationen jeden Winter direkte (medizinische) Kosten von schätzungsweise 100 Millionen Franken. An Orten und in Institutionen mit einer hohen Durchimpfung gibt es weniger Grippeerkrankungen. Damit sind auch die grippebedingten Kosten deutlich tiefer.