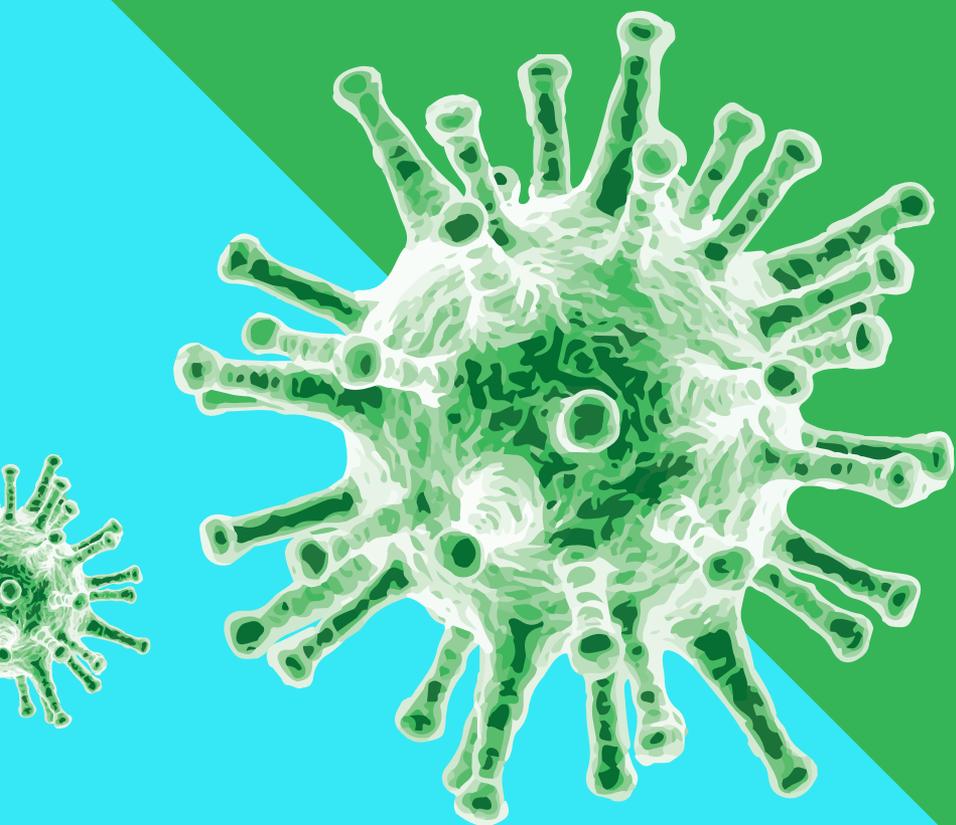




Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Grippeimpfung

Schutz für mich selber  
und für mein Umfeld.



# Die Grippeerkrankung

Die Grippe ist eine Erkrankung, die durch Influenzaviren verursacht wird und regelmässig im Winter gehäuft vorkommt. Es handelt sich um eine ansteckende Krankheit. Die Viren können von den Erkrankten via Nasen-Rachen-Sekret auf andere Personen übertragen werden, unter anderem beim Reden, Niesen, Husten, über die Hände oder auch durch Kontakt mit verunreinigten Gegenständen.

Eine Grippe kann bis zu einer Woche oder länger dauern. Auch bei jüngeren, gesunden Personen kann eine Grippe einen schweren und langwierigen Verlauf haben. An Influenza Erkrankte können sich tage- oder gar wochenlang schlecht und kraftlos fühlen, so dass sie kaum arbeiten oder ihren Aufgaben in Haushalt und Familie nachkommen oder Freizeitaktivitäten ausüben können. In einigen Fällen, insbesondere bei Personen, welche einer Risikogruppe angehören, kann es durch das Virus selber oder durch zusätzliche bakterielle Infektionen zu schwerwiegenden Komplikationen, wie beispielsweise Mittelohr-, Herz- muskel- oder Lungenentzündungen, kommen.

Es gibt viele andere Viren, welche ebenfalls im Winter gehäuft zu Erkältungskrankheiten, sogenannt grippalen Infekten, führen können. Im Unterschied zur klassischen Influenza beginnen diese weniger plötzlich und verlaufen meist milder.

## Typische Symptome der klassischen Grippe (Influenza)

- Plötzlicher Krankheitsbeginn, ausgeprägtes Krankheitsgefühl
- hohes Fieber ( $> 38^{\circ}\text{C}$ ), Schüttelfrost
- starke Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen
- Husten, Hals- und Schluckweh
- Appetitlosigkeit und v. a. bei Kindern Übelkeit, Erbrechen, Durchfall möglich

## Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko

- Personen  $> 65$  Jahre
- Personen mit chronischen Krankheiten oder mit einer Immunschwäche
- Frühgeborene Kinder bis 2-jährig
- Schwangere Frauen und Frauen kurz nach Entbindung
- Bewohnerinnen und Patienten in Institutionen

**«Auslöser für meine erste Grippeimpfung war die Empfehlung meines Hausarztes. Seither lasse ich mich konsequent impfen, das hat sich seit 30 Jahren bestens bewährt.»**

**Renate Diener  
Sozialamt  
Sicherheitsdirektion**



# Die Grippeimpfung

Die Grippeimpfung ist der wirksamste Schutz vor einer Grippe. Mit einer Impfung schützen Sie einerseits sich selber, andererseits auch Ihr Umfeld vor einer Erkrankung, da die Übertragung der Viren auf andere Personen eingeschränkt wird. Der Schutz durch die Impfung ist unter anderem bei älteren Personen geringer. Umso wichtiger ist es, dass sich auch jüngere, gesunde Personen impfen lassen, um eine Übertragung auf diejenigen zu vermindern, welche sich selber nur ungenügend vor der Grippe schützen können. Erkrankt eine geimpfte Person trotzdem an Grippe, sind die Symptome üblicherweise geringer ausgeprägt und es kommt zu weniger Komplikationen.

Eine jährliche Impfung ist nötig, da sich die Grippeviren ständig verändern. Der Impfstoff muss jedes Jahr gemäss den Empfehlungen der WHO neu zusammengesetzt werden. Die Wirksamkeit der Impfung hängt schliesslich unter anderem davon ab, inwiefern die im Impfstoff enthaltenen Virusstämme dann tatsächlich mit den zirkulierenden Viren übereinstimmen.

Die Grippeimpfung ist sehr sicher. Sie kann selber keine Grippeerkrankung auslösen, da sie inaktivierte Grippeviren enthält. Sie schützt allerdings nicht vor anderen «Erkältungsviren» und nicht zu 100% vor der Grippe, so dass trotzdem grippale Infekte auftreten können oder teilweise trotzdem eine Grippeerkrankung möglich ist.

Andere Massnahmen, wie eine gute Händehygiene und ein allgemein gesunder Lebensstil, können zusätzlich zur Vorbeugung vor Infektionen beitragen, genügen jedoch nicht alleine als wirksamer Grippe-schutz.

## **Mögliche unerwünschte Wirkungen der Grippeimpfung**

- Reaktionen an der Einstichstelle (häufig, harmlos, klingen innerhalb von 1 bis 2 Tagen ab)
- Vorübergehendes Krankheitsgefühl, Fieber oder Muskelschmerzen (bei ca. 5%)
- Schwere unerwünschte Wirkungen wie neurologische Störungen oder schwere allergische Reaktionen sind sehr selten. Das Risiko einer ernsthaften Komplikation durch eine Grippeerkrankung ist deutlich grösser.

## Wer soll sich impfen lassen?

Alle Personen, die für sich oder ihr Umfeld das Risiko für eine Grippeerkrankung vermindern möchten, können sich gegen die Grippe impfen lassen.

Im Besonderen wird die Impfung empfohlen für:

- Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko (bei Frühgeborenen ab dem Alter von 6 Monaten möglich)
- Personen, die in der Familie oder im Rahmen der privaten oder beruflichen Tätigkeit regelmässig Kontakt mit Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko oder Säuglingen jünger als 6 Monate (diese können noch nicht geimpft werden) haben

Machen Sie den Grippeimpfcheck auf der Informationsplattform des Bundes!

**[www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)**. Dort finden Sie auch weitere Informationen zum Thema.

**«Ich habe keine Lust,  
zwei Wochen krank im Bett  
zu liegen. Lieber bin ich  
voll arbeitsfähig und gehe  
unbeschwert und aktiv  
durch die Wintermonate.»**

**Willi Schmid  
Volksschulamt  
Bildungsdirektion**



# Wo und wann kann man sich impfen lassen?

Grundsätzlich kann man sich beim Hausarzt oder in speziell gekennzeichneten Impf-Apotheken beraten und impfen lassen.

Am Freitag, 9. November 2018, findet zum 15. Mal der nationale Grippeimpftag statt. Ungeimpfte Personen können sich spontan zu einem empfohlenen Pauschalpreis von 30 Franken gegen Grippe impfen lassen. Zahlreiche Arztpraxen sowie Apotheken nehmen daran teil.

Über allfällige besondere Aktionen und/oder Angebote für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter informieren die entsprechenden Direktionen selbstständig und direkt.

Der optimale Zeitpunkt der Impfung ist von Mitte Oktober bis Mitte November, aber auch danach kann eine Impfung noch sinnvoll sein. Der Impfschutz wird innerhalb von ein bis zwei Wochen erreicht.

**Liste der Arztpraxen**  
unter [www.kollegium.ch](http://www.kollegium.ch)



**Liste der Impf-Apotheken**  
unter [www.impfapothecken.ch](http://www.impfapothecken.ch)



**«Durch die Grippeimpfung senke ich mein Erkrankungsrisiko und kann dadurch verhindern, dass ich die Krankheit auf andere übertrage.»**

**Dr. med. Bettina Bally  
Kantonsärztlicher Dienst  
Gesundheitsdirektion**



## Die wichtigsten Punkte in der Übersicht

- Auch bei jüngeren, gesunden Personen kann eine Grippe schwerwiegend und langwierig verlaufen.
- Gewisse Personen sind besonders gefährdet, schwere Komplikationen im Rahmen einer Grippe zu entwickeln (z. B. Babys, ältere oder kranke Personen).
- Impfen ist solidarisch! Mit der Impfung schützt man sich selber, aber auch seine Mitmenschen.
- Durch die Impfung kommt es zu weniger Grippeerkrankungen und zu weniger Komplikationen.
- Schwere Nebenwirkungen sind bei der Grippeimpfung sehr selten, deutlich seltener als ernsthafte Komplikationen durch eine Grippeerkrankung.
- Die Grippeimpfung kann selber keine Grippeerkrankung auslösen, da sie inaktivierte Grippeviren enthält.
- Die Grippeimpfung ist freiwillig. Dieses Informationsblatt für die Mitarbeitenden der kantonalen Verwaltung soll zu einer gut informierten Entscheidung beitragen.



**Kanton Zürich**  
**Gesundheitsdirektion**  
**Kantonsärztlicher Dienst**  
Stampfenbachstrasse 30  
8090 Zürich  
Telefon: +41 43 259 24 09

Weiterführende Informationen:  
[www.gd.zh.ch/grippe](http://www.gd.zh.ch/grippe)

