

So schützen wir uns.



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 vielen 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.

Es ist auch ein milder Grippe-Verlauf mit nur wenigen Symptomen möglich.

Vergleich zu Erkältungskrankheiten und Covid-19

Viele Erkältungskrankheiten unterscheiden sich in den Symptomen von einer Grippe (Influenza). Typisch für eine Erkältung sind etwa Schnupfen, Hals- und Schluckweh, gerötete Augen und bei Kindern oft auch Fieber.

Bei Covid-19 können ähnliche Symptome wie bei einer Grippe auftreten. Beide können teilweise schwere, manchmal lebensgefährliche Komplikationen verursachen. Eine Erkältung tut dies hingegen nur in Ausnahmefällen.

Wie schütze ich mich vor der Grippe?

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. Die Covid-19-Impfung bietet keinen Schutz vor der Grippe.

Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt bzw. Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker beraten.

Die allgemeinen Hygiene- und Verhaltensempfehlungen helfen, das Risiko einer Infektion mit dem Grippevirus und anderen Viren zu reduzieren.

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.

Vermeiden Sie möglichst Kontakt zu anderen Personen, insbesondere zu Personen mit erhöhtem Grippekomplikationsrisiko. 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.