

Um auch weiterhin die schönen Augenblicke des Lebens genießen zu können: Lassen Sie sich gegen die Grippe impfen!



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Telefon 247-85560
oder 247-85562 (Bestellungen)

Weitere Informationen auf www.grippe.lu

in Zusammenarbeit mit
dem Conseil Supérieur
des Maladies Infectieuses

Was genau ist die Grippe?

Die Grippe oder Influenza ist eine ansteckende, virale Krankheit, die sich größtenteils in der winterlichen Jahreszeit ausbreitet. Sie kann ernste Begleiterkrankungen wie etwa eine Lungenentzündung hervorrufen, die zum Teil lebensbedrohlich sein können.

Was sind die Symptome?

Die Grippe ist eine Infektion der Atemwege, die an folgenden Symptomen erkennbar ist: plötzlich auftreten des hohes Fieber, Schüttelfrost, starke Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Häufig treten auch allgemeine Schwäche und trockener Husten auf.

Ist die Grippe ansteckend?

Das Grippevirus überträgt sich leicht durch Niesen und Husten in geschlossenen Räumen sowie durch Körperkontakt. Auf Oberflächen und Gegenständen kann das Virus mehrere Stunden überleben. Infizierte Personen, die selbst noch keine Krankheitssymptome zeigen, sind bereits ansteckend für ihre Mitmenschen. Besonders ältere Menschen, schwangere Frauen, Menschen mit einer chronischen Erkrankung, sowie Menschen mit einem geschwächten Immunsystem laufen das größte Risiko an der Grippe zu erkranken und schwerwiegende Komplikationen zu erleiden.

Als Vorsichtsmaßnahme wird empfohlen, in der Hausapotheke ein Thermometer, um frühzeitig das Fieber zu erkennen, sowie ein fiebersenkendes Medikament bereit zu halten.

Ebenso wichtig ist das Einhalten einfacher Hygieneregeln:



Waschen Sie sich so oft wie möglich die Hände, mindestens 30 Sekunden lang mit Wasser und Seife, da diese bei der Übertragung des Virus eine wichtige Rolle spielen.



Halten Sie beim Husten oder Niesen ein Taschentuch vor Mund und Nase und waschen Sie sich anschließend die Hände. Wenn Sie kein Taschentuch haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge.



Benutzen Sie immer Papiertaschentücher und werfen Sie diese direkt nach Gebrauch in einen Abfalleimer.

Wie kann ich mich gegen die Grippe schützen?

Die jährliche Grippeimpfung ist der beste Schutz vor der Grippe und deren Komplikationen. Zusätzlich verhindern Sie mit der Impfung, dass sich andere Menschen in Ihrem Umfeld bei Ihnen anstecken. Die Grippeimpfung ist sicher und gut verträglich. Mögliche Nebenwirkungen der Impfung sind gering: eine Minderheit der geimpften Personen berichtet über eine Rötung oder Schmerzen an der Einstichstelle. In seltenen Fällen können leichtes Fieber oder vorübergehende Muskelschmerzen auftreten.

Wann sollte ich mich impfen lassen?

Die Impfung sollte rechtzeitig vor Beginn der Grippesaison erfolgen, am besten zwischen Mitte Oktober und Mitte November. Bereits nach 15 Tagen ist der Impfschutz aufgebaut und der Körper für 4 bis 6 Monate vor dem Grippevirus geschützt. Weil sich das Grippevirus ständig verändert, muss die Impfung jedes Jahr aufgefrischt werden.

Wer sollte sich impfen lassen?

Die Grippeimpfung wird folgenden Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf besonders empfohlen:

- a) älteren Menschen ab 65 Jahren,
- b) Menschen mit einer chronischen Erkrankung,
- c) Personen, deren Immunsystem durch Krankheiten oder Medikamente geschwächt ist,
- d) schwangeren Frauen.

Die Kosten für die Impfung werden für die Risikogruppen a) - c) von der Gesundheitskasse übernommen.

Alle anderen Personen, die eine Grippeerkrankung vermeiden wollen, können sich ebenfalls impfen lassen.

WICHTIG: Zusätzlich wird allen Menschen ab 60 Jahren die Impfung gegen Pneumokokken, die schwere Lungenentzündungen verursachen, empfohlen.

Wo soll ich mich impfen lassen?

Gehen Sie zu ihrem behandelnden Arzt, er wird Sie beraten.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite "Grippe" des Gesundheitsministeriums, www.grippe.lu.

Einige Gründe um sich impfen zu lassen:

- Um sich selbst und andere zu schützen
- Um das Risiko schwerer Komplikationen zu verringern
- Um keine langen Tage im Bett oder im Krankenhaus verbringen zu müssen
- Um weiter am aktiven und sozialen Leben teilhaben zu können