

SO KÖNNEN SIE SICH VOR DER GRIPPE SCHÜTZEN



Regelmäßig und gründlich Hände waschen!

Tatsächlich ist das zur Erkältungszeit die allererste Vorsichtsmaßnahme:

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, vor allem sofort, wenn Sie nach Hause kommen. Finger und Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung – und deshalb auch mit Viren.

Stärken Sie ihre Abwehrkräfte jetzt!

Gesunde Ernährung hält das Immunsystem aufrecht, besonders Vitamine helfen dabei.

Vitamin A spielt eine wichtige Rolle für Schleimhäute, die den Körper vor Viren, Bakterien und Parasiten schützen.

Vitamin C regt unterschiedliche Immunzellen an und Vitamin B6 wird als Koenzym für die Funktion der Abwehzellen benötigt.

Bewegung, Sauna und Wechselduschen regen die Durchblutung an. Von der Heizungsluft ausgetrocknete Schleimhäute werden dadurch wieder feuchter und können Viren und Erreger besser abwehren.

Lüften Sie regelmäßig!

Verbessern Sie durch Lüften das Raumklima und verhindern Sie so ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind.

Niesen Ihre Kollegen im Büro bereits, reißen Sie regelmäßig das Fenster auf. In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko.

Impfen lassen

Das Ansteckungsrisiko kann man durch eine Grippe-Impfung deutlich senken. Vor allem Menschen mit chronischen Krankheiten oder geschwächtem Immunsystem sollten das tun. Der Impfschutz ist 7-14 Tage danach wirksam und hält in der Regel 6 Monate an.

Wir empfehlen den Vierfachimpfstoff, da in der Saison 2017/2018 vor allem Influenzaviren der Gruppe B-Yam für die Grippewelle verantwortlich waren, welche im Dreifachimpfstoff nicht vertreten sind.

Grippe-Impfung

Wer sollte sich impfen lassen?

Ein Impfschutz ist besonders wichtig für:



■ Menschen ab 60



■ Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter Gefährdung durch chronische Erkrankungen z. B. der Atemwege, des Herz-Kreislaufes, des Stoffwechsels oder des Immunsystems



■ Schwangere

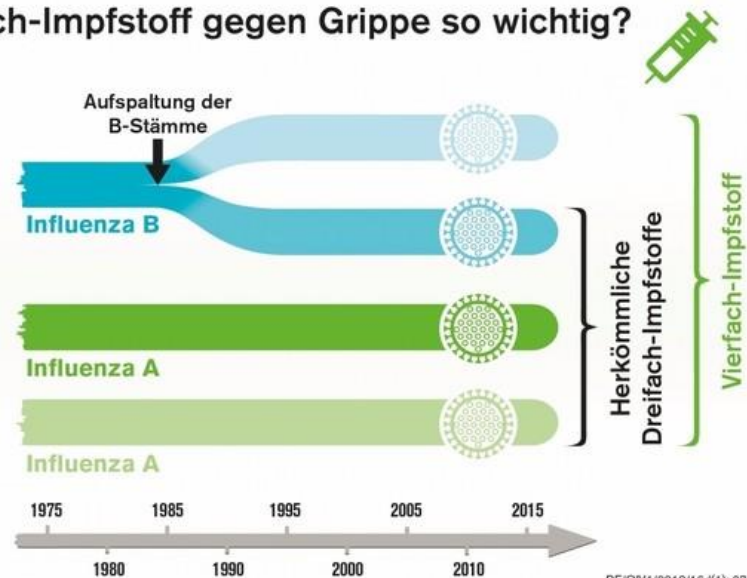


■ Medizinisches Personal bzw. Mitarbeiter in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr

Warum ist ein Vierfach-Impfstoff gegen Grippe so wichtig?

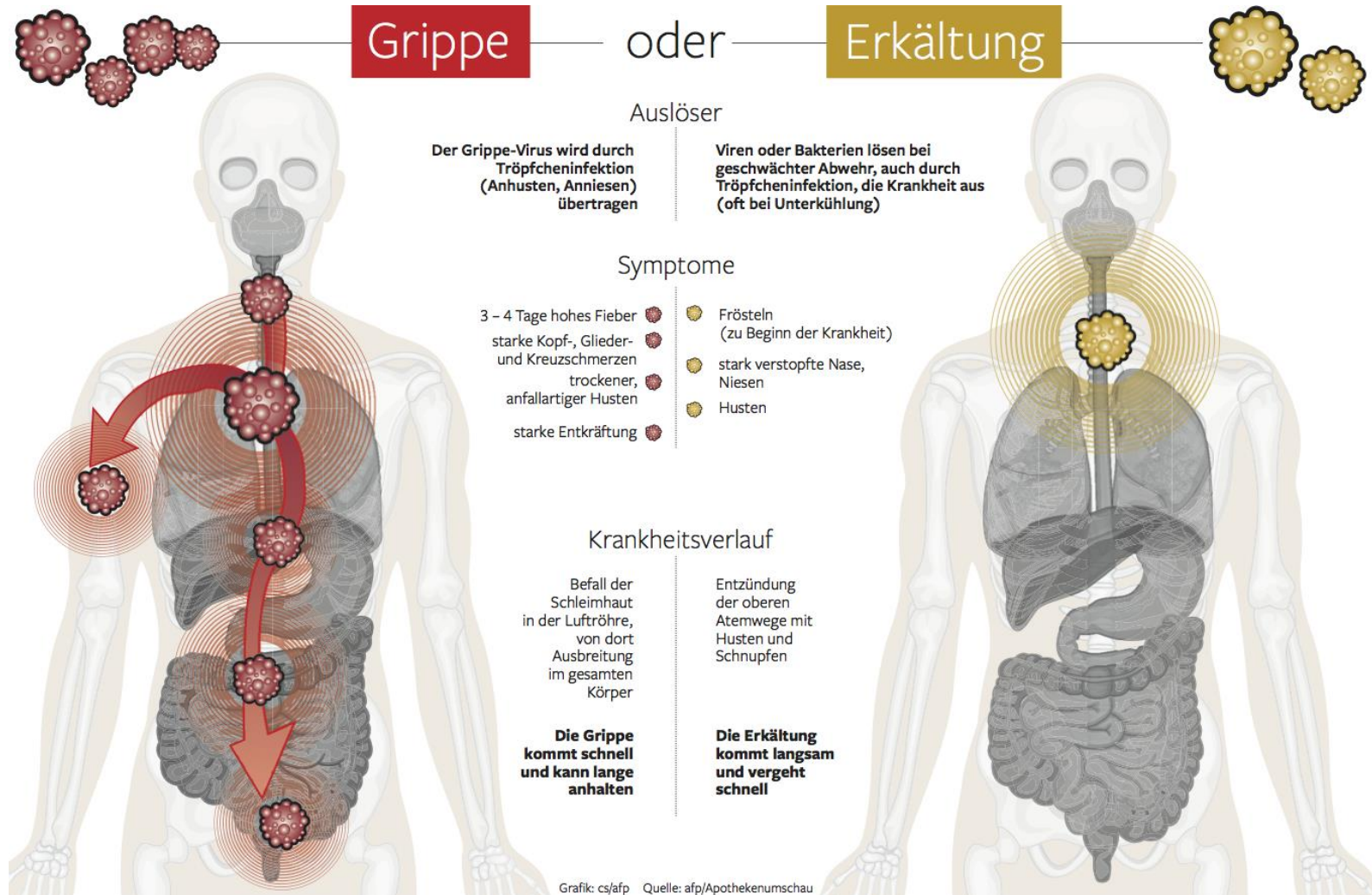
Es gibt verschiedene Arten von Grippe-Erregern (Influenza-Viren). Seit Mitte der 1980er Jahre entwickelte sich zu den drei jährlich auftretenden Grippe-Virusstämmen ein vierter dazu: Der Influenza-B-Stamm spaltete sich in zwei Linien auf.

Herkömmliche Grippe-Impfstoffe sind gegen drei Virusstämme gerichtet. Seit einiger Zeit gibt es Vierfach-Impfstoffe, die alle vier Virusstämme abdecken.



Achten Sie auf erste Krankheitszeichen!

Achten Sie auf erste Anzeichen von Grippe: Typisch für die Grippe ist Fieber, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und suchen Sie einen Arzt auf!



Erkrankte sollen zuhause bleiben!

Wenn Sie infiziert sind, können Sie das Virus tagelang durch jedes Husten oder Niesen in die nähere Umwelt verteilen.

Denken Sie an Ihre Mitmenschen: Gehen Sie nicht zur Arbeit oder einkaufen, schon gar nicht ins Kino oder auf den vollen Wochenmarkt.