

## Impressum

© Bundesamt für Gesundheit BAG  
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit  
Publikationszeitpunkt: September 2009

Die Broschüre erscheint auch in den Sprachen

BBL-Bestellnummer

► <b>Deutsch</b>	<b>311.296.d</b>
Französisch	311.296.f
Italienisch	311.296.i
Rätoromanisch	311.296.rg
Albanisch	311.296.alb
Bosnisch	311.296.bos
Englisch	311.296.eng
Kroatisch	311.296.kro
Portugiesisch	311.296.por
Serbisch	311.296.ser
Spanisch	311.296.esp
Tamilisch	311.296.tam
Türkisch	311.296.tur

Zusätzliche Exemplare dieser Broschüre  
können kostenlos bestellt werden bei:  
BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern  
Fax: +41 (0) 31 325 50 58  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Auflage (d) 370'000 Exemplare

# Grippe-Pandemie: Alles, was Sie wissen müssen.

September 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

**GEMEINSAM  
GEGEN  
GRIPPE**

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Hotline 031 322 21 00

**GEMEINSAM  
GEGEN  
GRIPPE**

# Grippe – das müssen Sie wissen.

**Die Grippe oder Influenza ist eine akute Infektionskrankheit, welche durch Grippeviren verursacht wird. Die Übertragung der Viren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person über Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden oder indirekt über den Kontakt mit Oberflächen (z.B. Hände, Türklinken), auf denen Viren eine Zeit lang überleben können.**

Dieses Jahr wird die Schweiz von zwei Grippearten heimgesucht:

## **Die saisonale Grippe.**

Die saisonale Grippe (saisonale Influenza) ist eine akute Erkrankung der Atemwege, die auf der Nordhalbkugel jährlich zwischen Dezember und März epidemieartig auftritt.

## **Die pandemische Grippe (H1N1).**

Als Pandemien werden (Virus-)Krankheiten bezeichnet, die sich über den gesamten Globus ausbreiten. Die aktuelle pandemische Grippe (H1N1), auch Schweinegrippe genannt, wird durch ein neuartiges Grippevirus verursacht, das sich besonders leicht von Mensch zu Mensch überträgt. Hingegen ist die Annahme falsch, dass sich das Virus mittels Verzehr von Schweinefleisch überträgt.

## **Wie wirkt sich eine Grippe aus?**

Die Symptome sind bei beiden Grippeformen praktisch gleich. An der pandemischen Grippe erkranken jedoch vier- bis fünfmal mehr Personen, weil der Mensch gegenüber dem neuartigen Grippevirus keine Immunität besitzt. Zudem kann die Krankheit bei einigen Personen schwerer verlaufen, vor allem bei jenen, die an weiteren gesundheitlichen Problemen leiden. Deshalb sollten alle dazu beitragen, die Ausbreitung der Krankheit einzudämmen. Damit ist es möglich, die Zahl der Erkrankungen zu senken und besonders anfällige Menschen zu schützen. Ausserdem kann eine hohe Zahl von Erkrankungen innerhalb weniger Wochen das Gesundheitssystem überlasten, und die zahlreichen Absenzen können den Betrieb von öffentlichen Diensten und Unternehmen beeinträchtigen.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie sich vor der Grippe schützen können und welche Massnahmen Sie bei Grippe-symptomen befolgen müssen.

# Wichtig für alle. Hygiene- und Schutzmassnahmen.

Durch einfache Massnahmen können Sie dazu beitragen, sich selbst und andere zu schützen.



## Hände waschen.

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Dabei spielt die richtige Methode eine grosse Rolle:

- Die Hände unter fliessendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht nur die Innenflächen reinigen, sondern auch den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerfpapier- oder Stoffhandtuch, einer Stoffhandtuchrolle oder an der Luft.

Wenn Wasser und Seife fehlen oder nur schwierig zu erhalten sind, kann ein Desinfektionsmittel für die Hände benutzt werden.



## In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase.



## Papiertaschentuch entsorgen.

Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



## In die Armbeuge husten oder niesen.

Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie bitte in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie diese wenn möglich gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.



## Hygienemasken.

Das Tragen von Hygienemasken ist vor allem für Erkrankte wichtig (siehe Kapitel «Wichtig für alle mit Grippe-symptomen»). Weitere Situationen bei denen das Tragen einer Hygienemaske von den Behörden empfohlen wird, könnten im Verlauf der Pandemie entstehen. Besuchen Sie deshalb regelmässig unsere Website [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Wichtig für alle mit Grippesymptomen.

Sobald sich bei Ihnen Grippesymptome bemerkbar machen, müssen Sie die nachfolgenden Massnahmen unbedingt einhalten. So schützen Sie sich und andere.



## Achten Sie auf Anzeichen, die auf eine Grippe deuten könnten.

Dies betrifft folgende Symptome:

- Plötzlich auftretendes Fieber über 38°C.
- Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.
- Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen.
- Schwindelgefühl oder Atembeschwerden.
- Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen.



## Bleiben Sie zu Hause.

Wenn Sie mehrere Grippesymptome verspüren, bleiben Sie zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird. Kurieren Sie Ihre Grippeerkrankung vollständig zu Hause aus. Warten Sie mindestens noch 1 Tag nach dem vollständigen Abklingen des Fiebers, bis Sie wieder in den Alltag zurückkehren.



## Wann muss ich einen Arzt kontaktieren?

Bei einer Grippeerkrankung ist normalerweise keine spezielle Behandlung nötig. Bei den meisten Menschen verläuft die Grippe ohne Schwierigkeiten. Jedoch sollten Sie sich telefonisch mit einer Ärztin/ einem Arzt in Verbindung setzen, wenn Sie oder Ihre Kinder schwere Grippesymptome aufweisen (Schmerzen beim Atmen, erschwerte Atmung). Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko sollten auf jeden Fall umgehend einen Arzt kontaktieren (siehe Kapitel «Risikogruppen»).



## Keine überstürzte Selbsthilfe.

Suchen Sie nicht direkt die Notfallstation eines Spitals auf und nehmen Sie nicht auf eigene Initiative antivirale Medikamente (z.B. Tamiflu®) ein.



### **Hygienemaske tragen.**

Wenn Sie erkrankt sind und mit anderen Personen zusammenleben, tragen Sie eine Hygienemaske. So verhindern Sie, dass Sie Ihre Familienmitglieder und Mitbewohner anstecken. Wer eine kranke Person zu Hause pflegt, sollte ebenfalls eine Maske tragen. Die Maske allein gewährt jedoch keinen vollständigen Schutz. Deshalb sollten Masken nur in Kombination mit den anderen empfohlenen Hygienemassnahmen eingesetzt werden.



### **Falls Sie trotz Erkrankung Kontakt zur Umwelt haben sollten, beachten Sie bitte folgende Punkte:**

- Halten Sie gegenüber anderen Personen wenn möglich mindestens 1 Meter Abstand.
- Vermeiden Sie es, zur Begrüssung die Hände zu schütteln.
- Verzichten Sie auf Umarmungen und Küsschen zur Begrüssung.
- Bleiben Sie grossen Menschenansammlungen fern.
- Tragen Sie eine Hygienemaske, wenn Sie von zu Hause weggehen.

Falls möglich, informieren Sie alle Personen, mit denen Sie während oder 1 Tag vor der Erkrankung engen Kontakt hatten (z.B. Lebenspartner oder Lebenspartnerin, Personen im selben Haushalt oder wenn Sie eine erkrankte Person pflegten) und empfehlen Sie ihnen, den eigenen Gesundheitszustand aufmerksam zu beobachten.

## **Die Risikogruppen.**

Bei den meisten Menschen verläuft eine Grippeerkrankung ohne Komplikationen. Es gibt jedoch Gruppen, die bez. Ansteckung und Komplikationen anfälliger sind. Die pandemische Grippe betrifft häufiger junge Erwachsene und Kinder und viel seltener ältere Personen über 65 Jahre. Die Voraussetzungen für ein erhöhtes Komplikationsrisiko sind im Fall der pandemischen Grippe im Wesentlichen die gleichen wie für die saisonale Grippe; die Komplikationen der pandemischen Grippe können jedoch schwerwiegender sein, insbesondere bei jungen Erwachsenen. Aus diesem Grund sollten Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko bei der pandemischen Grippe (H1N1) sofort eine Ärztin/einen Arzt kontaktieren, wenn Sie Grippesymptome verspüren.

### **Folgende Personen haben ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei der pandemischen Grippe (H1N1):**

Schwangere Frauen, Säuglinge, Personen mit chronischen Krankheiten (insbesondere Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronisch-obstruktive Lungenkrankheiten (COPD) oder zystische Fibrose, chronische Herzerkrankungen, angeborene Fehlbildung des Herzens, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Nierenerkrankungen, Erkrankungen des Blutes), Personen mit angeborener oder erworbener Immunschwäche und immunsuppressiver Therapie, über 65-Jährige (ihr Infektionsrisiko ist allerdings geringer).

### **Folgende Personen haben ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei der saisonalen Grippe:**

Personen über 65 Jahre, Frühgeborene, Säuglinge, Personen mit chronischen Erkrankungen (insbesondere Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronisch-obstruktive Lungenkrankheiten (COPD) oder zystische Fibrose, chronische Herzerkrankungen, angeborene Fehlbildung des Herzens, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Nierenerkrankungen, Erkrankungen des Blutes) oder Personen mit Immunsuppression.

# Impfung.

Die wirksamste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die Impfung. Sie bereitet das Immunsystem darauf vor, im Ansteckungsfall das Virus zu erkennen und eine Infektion abwehren zu können. Bei Risikogruppen lässt sich die Gefahr einer Erkrankung und damit verbundener Komplikationen erheblich verringern. Die Impfung ist freiwillig. Sie wird Personen empfohlen, welche ein erhöhtes Komplikationsrisiko aufweisen sowie ihren nahen Kontaktpersonen. Alle anderen Personen, die es vermeiden möchten, an der Grippe zu erkranken, können sich ebenfalls impfen lassen.



## **Impfung gegen die saisonale Grippe.**

Wie in jedem Jahr, wird auch 2009 eine Impfung gegen die saisonale Grippe angeboten. Empfohlen wird diese Impfung allen Personen über 65 Jahre, Personen mit chronischen Erkrankungen, Frühgeborenen ab dem Alter von 6 Monaten für zwei Winter nach der Geburt, Bewohnern und Bewohnerinnen von Alters- und Pflegeheimen. Desweiteren wird die Impfung Personen, die regelmässigen Kontakt zu Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben – sei dies in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, empfohlen. Bei Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko sowie bei über 65-Jährigen wird die Impfung von der Krankenversicherung übernommen.

## **Impfung gegen die pandemische Grippe (H1N1).**

Die aufwendige und zeitintensive Produktion eines Impfstoffes ist angelaufen und es ist davon auszugehen, dass im Verlauf des Herbstes die Möglichkeit besteht, sich gegen die pandemische Grippe (H1N1) impfen zu lassen. Wir werden zu gegebenem Zeitpunkt detailliert darüber informieren. Besuchen Sie deshalb regelmässig unsere Website [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Behandlung.

## **Antivirale Medikamente.**

Bis jetzt werden zwei Medikamente gegen die pandemische Grippe (H1N1) als wirksam eingestuft: Tamiflu® und Relenza®. Sie können die Symptome der Grippe mindern und die Dauer der Krankheit verkürzen. Die Medikamente sind rezeptpflichtig. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob die Einnahme für Sie nötig ist. Bei Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko wird die Behandlung mit Tamiflu® von der Krankenversicherung übernommen.

Die Medikamente schützen nicht vor einem Ausbruch der Grippe, sondern bekämpfen nur die Symptome. Deshalb wird gesunden Personen von einer vorsorglichen Einnahme abgeraten. Eine missbräuchliche Verwendung kann sogar dazu führen, dass die Viren gegen die Medikamente resistent werden.

## **Wie werden Kinder behandelt?**

Die beiden Medikamente sind auch in einer Kinderdosierung erhältlich und werden im Fall einer Erkrankung ausschliesslich vom zuständigen Arzt/der zuständigen Ärztin verschrieben. Weitere Informationen für Eltern sind unter [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch) abrufbar.

## **Schwangere Frauen.**

Bei Bedarf kann die Ärztin oder der Arzt die antiviralen Medikamente auch während der Schwangerschaft und der Stillzeit verschreiben.

**Weitere Informationen rund um die  
Grippe und die Schutzmassnahmen  
unter [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch) oder der  
Hotline Tel. +41 (0)31 322 21 00.**