

Grippeimpfung immer noch möglich



Die diesjährige Grippewelle hat die Schweiz erreicht. Erste Kantone melden weit verbreitete Grippeaktivität.

Das Risiko für eine Grippeinfektion lässt sich mit einer Reihe einfacher Massnahmen deutlich senken (siehe unten). Neben den genannten Tipps sollte zudem im Gespräch ein Sicherheitsabstand von mindestens zwei Metern eingehalten werden. Nun haben Forscher des Massachusetts Institute of Technology (MIT) herausgefunden, dass Krankheitserreger beim Niesen sogar bis 12 Meter weit

geschleudert werden können. Nicht gerade eine angenehme Gesprächsdistanz. Selbst ein Abstand von zwei Metern ist im Alltag oft nicht möglich. Man denke zum Beispiel an Bus, Zug oder Tram zur Stosszeit.

Was ist zu tun?

- Die Grippeimpfung bietet den besten und einfachsten Schutz gegen die saisonale Grippe. Selbst wenn die Grippewelle wie jetzt bereits rollt, ist es für eine Impfung noch nicht zu spät. Schon nach ein bis zwei Wochen ist der optimale Schutz aufgebaut. Der Impfstoff wird jedes Jahr neu zusammengestellt, da sich die Grippeviren laufend verändern können. Um voraussagen zu können, welche Virustypen in der Grippezeit eine Rolle spielen werden, überwacht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Grippe weltweit. Für die jetzige Saison erwarten die Experten der WHO das gleiche Virus, welches schon im letzten Winter in der Schweiz grassierte. Deshalb wurde dieses Schweizer Isolat dem aktuellen Impfstoff hinzugefügt. Das bedeutet, dass in ganz Europa mit einem Teil des Virus „Made in Switzerland“ geimpft wird!

Tipps: Ausbreitung des Grippevirus stoppen

- Das Grippevirus befindet sich bei infizierten Menschen im Nasen- und Hustensekret und verbreitet sich daher schnell durch direkten Kontakt (Husten oder Händeschütteln) oder indirekten Kontakt (Türgriff oder Haltestangen im Bus).
- Folgende Tipps helfen, sich selbst und seine Mitmenschen zu schützen und die Ausbreitung des Virus zu stoppen:
 - Impfen lassen. Vor allem Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko.
 - Hände regelmässig und gründlich mit Wasser und Seife waschen.
 - In ein Taschentuch oder eine Armbeuge niesen und husten. Falls man dennoch in die Hände niesen oder husten sollte, diese sofort gründlich mit Seife waschen.
 - Einwegtaschentücher verwenden und direkt im Abfalleimer entsorgen.
 - Bei Grippeerscheinungen den Kontakt zu anderen Personen meiden und zu Hause