

## **Zum Thema echte Virusgrippe: schützen Sie sich gerade heuer durch die Impfung!**

Die saisonale Grippe oder echte Virusgrippe (Influenza) wird beim Menschen weltweit in den Wintermonaten durch Influenzaviren der Typen A oder B hervorgerufen (z.B. Influenza A H1N1 oder B Yamagata).

Wie auch bei Covid-19 ist der Mensch Träger der Influenzaviren, d.h. das Virus sitzt in der Nasen- und Rachenschleimhaut und die Infektion erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion, wenn man direkt angehustet oder angeniest wird. An Oberflächen wie Händen, Türklinken etc. ist das Virus kurze Zeit überlebensfähig. Eine indirekte Infektion ist somit möglich, wenn eine Person ihre mit Viren behaftete Hand der nächsten Person reicht und diese dann ihren Mund oder andere Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raumes berührt.

Binnen 1-2 Tagen nach dem Kontakt kommt es zu Krankheitserscheinungen. Aus völligem Wohlbefinden heraus entstehen schweres Krankheitsgefühl mit hohem Fieber bis 41°C, Schüttelfrost, eventuell Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, teilweise auch Übelkeit und Durchfall sowie Lichtscheu und Geräuschempfindlichkeit.

Bei gesunden jungen Erwachsenen heilt die Erkrankung in der Regel nach 7-10 Tagen aus. Besonders Neugeborene und Kleinkinder, Schwangere, chronisch Kranke und ältere Personen > 60 Jahre können aber schwere oder auch tödliche Verläufe der Virusgrippe aufweisen.

Gerade im Jahr 2020, das global beherrscht wird vom Thema der Coronavirus-Pandemie, erscheint ein Impfschutz gegen die echte Grippe aus verschiedensten Gründen von Vorteil: das persönliche Leid durch die Erkrankung wird vermieden / vermindert, andere Kontaktpersonen/Familienmitglieder/Risikopersonen werden vor der Influenza geschützt, das öffentliche Gesundheitssystem wird geschont usw.

### **Allgemeine Verhaltensmaßnahmen zum Schutz vor Influenza, Covid-19 u.a. Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems:**

Regelmäßiges Händewaschen mit Seife / Desinfektion!

In Armbeuge oder Taschentuch husten / niesen, nicht ins Gesicht greifen!

Auf Händeschütteln verzichten!

Abstand halten zu anderen Personen!

Tragen des Mund-Nasen-Schutzes!

Geschlossene Räume regelmäßig lüften!

Bei Beschwerden / Erkrankungen zuhause bleiben!

Achten auf gesunde Ernährung und ausreichende Vitamin D Zufuhr!

Weitgehender Verzicht auf Alkohol und Nikotin!

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf!

Achten auf psychische / seelische Gesundheit – sich selbst wichtig nehmen!

Aktualisierung aller empfohlenen Impfungen – jährliche Grippeimpfung bzw. für Risikopersonen auch Impfung gegen Pneumokokken!

**Grundsätzlich ist die Influenza-Impfung für alle Personen ab dem vollendeten 6. Lebensmonat empfohlen!**

Im Besonderen gilt die Impfempfehlung aber für ältere Personen, chronisch Kranke, Personen mit Risikofaktoren und Gesundheitspersonal, Personal in Kinderbetreuungseinrichtungen und Sozialberufen, Betreuungspersonen von Risikogruppen, Schwangere, Stillende und Personen im Umfeld von Neugeborenen, Personen mit häufigen Publikumskontakten und Reisende. Gesamt gesehen sind Geimpfte gegenüber Nicht-Geimpften im Vorteil. Sollten Geimpfte trotz Impfung erkranken, verläuft die Erkrankung meist milder und kürzer und es entstehen deutlich weniger Komplikationen und Krankenhausaufenthalte.

**Die Grippe-Impfung ist für aktive MitarbeiterInnen im AMZ kostenlos erhältlich!**

Aufgrund der Finanzierung durch das Unternehmen bzw. einen Zuschuss durch die Privatstiftung der BKK werden die Impfungen mit einem 4-fach-Impfstoff gratis durchgeführt.

Weitere Informationen über Impftermine werden ausgesendet bzw. im Intranet zur Verfügung gestellt. Wichtig sind jedenfalls:

Telefonische Terminvereinbarung unter 050304 26 3135

Impfung nur bei völliger Gesundheit

Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes im AMZ verpflichtend

Quelle:

Österreichischer Impfplan 2020