



# WIE STEHT ES UM IHRE GRIPPESCHUTZIMPFUNG?

Veröffentlicht am 17.09.2023 um 10:00 Uhr

**Der Fachdienst Gesundheit des Kreises Ostholstein empfiehlt auch in diesem Jahr eine Schutzimpfung gegen die Virusgrippe (Influenza). Für chronisch Kranke und Ältere sollte sie selbstverständlich sein, denn schwere Verläufe können dadurch verhindert werden.**

Alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises können am 10.10.2023 und 12.10.2023 in der Zeit von 09:00 bis 16:00 Uhr kostenlose Impfungen in der Holstenstraße 52 in Eutin erhalten. Eine telefonische Terminabsprache ist zwingend notwendig und erfolgt über die Rufnummern 04521/788-121 und 04521/788-122.



/ Foto: Pixabay

Eine Influenza ist nicht mit Erkältungen oder sogenannten Sommergrippen zu verwechseln. Die Virusgrippe verursacht wesentlich stärkere und länger andauernde Beschwerden als ein „grippaler Infekt“. Sie wird durch Tröpfchen beim Husten, Niesen sowie durch Körperkontakte wie Händeschütteln übertragen. Neben Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Schnupfen und Heiserkeit bemerken Betroffene im weiteren Verlauf Schweißausbrüche, Frösteln, hohes Fieber bis über 40° Celsius und ein allgemeines Schwächegefühl. Gefürchtet ist die Erkrankung wegen ihrer Folgeerkrankungen, wie z.B. Bronchitis und Lungenentzündung und Komplikationen mit Todesfolge.

Ca. fünf Prozent aller Bürgerinnen und Bürger erkrankt jährlich an Influenza. Einige von ihnen sind hierfür besonders anfällig: Personen über 60 Jahre, Menschen mit chronischen Erkrankungen an Lunge, Herz, Kreislauf, Leber und Niere sowie Diabetiker. Für sie wird die Gripeschutzimpfung dringend empfohlen. Auch Personen mit Blutarmut oder mit Immundefekten und jene, die Kontakt mit vielen Menschen haben, z.B. in Bussen, Betrieben, Kliniken, Pflegeheimen usw. sollten sich unbedingt durch eine Impfung schützen. Ebenso wird Schwangeren und Personen mit neurologischen Krankheiten diese Präventionsmaßnahme empfohlen. Es ist nur eine Impfung notwendig. Je mehr Menschen geimpft sind, desto weniger Chancen hat die Influenza, sich auszubreiten. Geimpfte Personen stecken sich weit weniger häufig an.

Die Virusgrippe kann, insbesondere bei Risikogruppen, tödlich verlaufen. Die bisherigen Impfstoffe werden jährlich aktualisiert, weil sich das Virus ständig geringfügig verändert. Sie wirken effektiv, sind gut verträglich und schützen je nach Altersgruppe bis zu 90 Prozent der Geimpften. Die Impfung wird von den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten verabreicht. Die Kosten dafür tragen die Krankenkassen. Ein Impfschutz wird nach ca. vierzehn Tagen aufgebaut und hält mehrere Monate an. So ist der Impfschutz rechtzeitig bis zum verstärkten Auftreten der Influenza aufgebaut.

Im Falle einer Erkrankung sollten folgende Tipps zur Vermeidung einer Ansteckung weiterer Personen beachtet werden: „hygienisch“ husten und niesen, lieber in den eigenen Ärmel anstatt in die Hand, beim Husten den Abstand zu anderen Personen halten, Einmaltaschentücher verwenden, engen Kontakt zu Familienmitgliedern vermeiden, Räumlichkeit regelmäßig lüften (3 - 4 Mal am Tag für 5-10 Minuten), um die Virenzahl zu verringern, getrennte Handtücher verwenden, möglichst während der Erkrankung auf Einmaltücher umstellen, auf eine generelle Sauberkeit in der Wohnung, besonders in

der Küche und im Bad, achten sowie die Krankheit zu Hause auskurieren und gesund werden.

Wer unbeschadet durch den Winter kommen möchte, sollte zusätzlich seine Abwehrkräfte mit einfachen Hausmitteln stärken. Dazu gehören u.a. regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft und Vitaminzufuhr durch frisches Obst und Gemüse. Sie können eine Grippeerkrankung allerdings nicht verhindern.

Für weitere Informationen bezüglich der kostenlosen Gripeschutzimpfung und den persönlichen Impftermin steht der Fachdienst Gesundheit des Kreises Ostholstein telefonisch unter 04521 788-121 oder 788-122 zur Verfügung.

Die Impfkampagne werden mit Unterstützung des Ministeriums für Justiz und Gesundheit durchgeführt.