



TERMINE ZUR KOSTENLOSEN UND RECHTZEITIGE GRIPPESCHUTZIMPFUNG

Veröffentlicht am 14.09.2020 um 12:15 von Redaktion Stodo.NEWS

Der Fachdienst Gesundheit des Kreises Ostholstein empfiehlt auch dieses Jahr eine Schutzimpfung gegen die Virusgrippe (Influenza). Der beste Zeitpunkt für eine Grippe-Schutz-Impfung ist der Herbst, bevor die Grippewelle einsetzt.

Für chronisch Kranke und Ältere sollte die Impfung mittlerweile selbstverständlich sein, denn schwere Verläufe können dadurch verhindert werden.

Der Fachdienst Gesundheit bietet am 25. September in der Zeit von 9 Uhr bis 13.30 Uhr, sowie am 28. und 29. Oktober in der Zeit von 9 Uhr bis 16 Uhr kostenlose Impfungen für alle Bürgerinnen und Bürger im Gesundheitsamt in der Holstenstraße 52 in 23701 Eutin an. Eine telefonische Terminabsprache

(Anmeldung) ist aufgrund der aktuellen Pandemielage notwendig. Unter der Telefonnummer 04521 788-121 oder 788-122 können ein persönlicher Impftermin vereinbart und weitere Informationen bezüglich der kostenlosen Gripeschutzimpfung eingeholt werden. Die Impfkaktionstage des Fachdienstes Gesundheit des Kreises Ostholstein werden mit Unterstützung des Ministeriums für Soziales und Gesundheit und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein durchgeführt. Die Gripeschutzimpfungen können auch bei allen niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden.

Die Grippewelle im Winter 2018/2019 ist außergewöhnlich schwer gewesen, mit geschätzten 3,8 Millionen Influenza-bedingten Arztbesuchen. Die ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt eine Influenzaimpfung vor allem für Menschen, die ein besonders hohes Risiko für schwere Verläufe einer Influenza oder einer COVID-19-Infektion haben. Wer gegen die Virusgrippe (Influenza) geimpft ist, verringert das persönliche Risiko, an zwei Infektionen gleichzeitig zu erkranken und womöglich einen schweren Krankheitsverlauf zu erleiden.

Eine Influenza ist nicht mit Erkältungen oder so genannten Sommergrippen zu verwechseln. Rund fünf Prozent aller Bürgerinnen und Bürger erkranken 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. 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. Auch Schwangeren und Personen mit neurologischen Krankheiten wird 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



Gerade ältere Personen sollten sich jetzt impfen lassen. / Foto: Ahmad Ardity/Pixabay

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.

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 bemerkt der 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.

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, zu empfehlen: 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.

Quelle: Kreis Ostholstein