



# NICHT VERGESSEN: AUCH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN

Veröffentlicht am 05.10.2021 um 10:00 Uhr

Die Grippewelle im Winter 2018/2019 war mit geschätzten 3,8 Millionen Influenza-bedingten Arztbesuchen außergewöhnlich schwer. Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Influenzaimpfung vor allem für Menschen, die ein besonders hohes Risiko für schwere Verläufe einer Influenza oder einer SARSCoV2-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.



Der Fachdienst Gesundheit des Kreises Ostholstein / Foto: Myriams-Fotos/Pixabay empfiehlt deshalb wie jedes Jahr eine Schutzimpfung gegen die Virusgrippe. Für chronisch Kranke und Ältere sollte die Impfung mittlerweile selbstverständlich sei, denn schwere Verläufe können dadurch verhindert werden.

Der Fachdienst Gesundheit (Kreisgesundheitsamt) bietet daher am 16.11.2021 und am 17.11.2021 jeweils in der Zeit von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr kostenlose Impfungen für alle Bürgerinnen und Bürger im Gesundheitsamt in der Holsteinstraße 52, 23701 Eutin an.

Eine telefonische Terminabsprache (Anmeldung) ist aufgrund der aktuellen Pandemielage notwendig. Weitere Informationen bezüglich der kostenlosen Gripeschutzimpfung und Ihren persönlichen Impftermin erhalten Sie telefonisch unter 04521 / 788172 oder 788128 (Montag-Donnerstag von 08:30-15:30 Uhr und Freitag von 08:30-12:30 Uhr).

Eine Influenza ist nicht mit Erkältungen oder sogenannten Sommergrippen zu verwechseln. 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 eine 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 % der Geimpften. Die Impfung wird von den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten verabreicht. Die Kosten hierfür tragen die Krankenkassen. Ein Impfschutz wird nach ca. 14 Tagen aufgebaut und hält mehrere Monate an. So ist der Impfschutz rechtzeitig 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-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 oder getrennte Handtücher verwenden. Empfohlen wird auch, während der Erkrankung auf Einmaltücher umstellen, auf eine generelle Sauberkeit in der Wohnung, besonders in der Küche und im Bad, zu 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.

Die Impfkationstage des Fachdienstes Gesundheit des Kreises Ostholstein werden mit Unterstützung des Ministeriums für Soziales und Gesundheit und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein durchgeführt.