



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Département de la santé, des affaires sociales et de la culture  
Service de la santé publique

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen

# INFORMATIONSBLATT

## Grippe

18.10.2022

Grippe tritt jedes Jahr im Herbst und zu Winterbeginn auf. Es handelt sich um eine Viruserkrankung (Influenza-A- und Influenza-B-Viren), die meistens leichte bis mittelschwere Erkältungssymptome hervorruft, bei bestimmten Personen jedoch deutlich heftigere Folgen haben kann. Eine Impfung kann Komplikationen vorbeugen.

### ÜBERTRAGUNG

Grippe ist eine Viruserkrankung. Daher wird sie über Viren übertragen, entweder durch **direkten Kontakt** mit angesteckten Personen (Niesen, Husten, Hände), insbesondere in geschlossenen, wenig durchlüfteten Räumen, oder durch **indirekten Kontakt** (Gegenstände, Türklinken, verunreinigte Oberflächen).

Angesteckte Personen können die Grippeviren an andere Menschen übertragen, auch wenn sie selbst keine oder kaum Symptome zeigen. Diese Übertragung ist während dem gesamten Zeitraum möglich, in dem Symptome auftreten.

### SYMPTOME

Die Inkubationszeit dauert zwischen **1 und 3 Tagen** (d. h. die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Beginn der Symptome). Typische Grippe-symptome sind: plötzliches Auftreten von **hohem Fieber** (>38°C), **Schüttelfrost**, **Halsschmerzen**, **Kopfschmerzen**, **Muskel- und Gelenkschmerzen**, Schnupfen, Schwindel und Appetitverlust. Die Symptome halten üblicherweise eine bis zwei Wochen an. Bei Kindern kann es ausserdem zu Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall kommen. Bei älteren Menschen kann Grippe ohne Fieber auftreten. Grippe kann relativ leicht und komplikationslos verlaufen und wird daher häufig mit einer «normalen Erkältung» verwechselt (d.h. der Infektion mit einem anderen, banaleren Virus).

Im Gegensatz zu normalen Erkältungen kann die «echte» Grippe jedoch zu zahlreichen schwerwiegenden Komplikationen führen, die manchmal tödlich sein können, insbesondere für ältere Menschen **über 65 Jahren**, **Schwangere**, Menschen mit einer **chronischen Erkrankung**, **Säuglinge** sowie **Frühgeborene** bis zum Alter von zwei Jahren. In seltenen Fällen können auch junge Menschen mit gutem Gesundheitszustand betroffen sein. Die Influenza-Viren selbst oder eine bakterielle Sekundärinfektionen können Angina, Nasennebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung, Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung oder neurologische Komplikationen hervorrufen.

### VERHALTEN

Wenn Sie Symptome verspüren, ist es wichtig, Distanz zu halten, eine Maske zu tragen und sich, soweit möglich, zu isolieren. Bei heftigen Symptomen können Sie sich an eine Ärztin/einen Arzt wenden, die/der Ihnen eine symptomatische Behandlung verschreiben kann.

Indem Sie grosse Mengen Wasser trinken, können Sie bestimmte Symptome lindern und bestimmten Komplikationen vorbeugen. Medikamente gegen Schmerzen und Fieber können die Symptome ebenfalls abmildern.

Es ist wichtig, daran zu erinnern, dass Verhaltens- und Hygieneregeln wie das häufige Händewaschen mit Wasser und Seife oder einem Händedesinfektionsmittel, das Tragen einer Maske, das Niesen und Husten in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, die Einschränkung der Kontakte bei Symptomen sowie Lüften ebenfalls Möglichkeiten sind, eine Grippeinfektion zu verhindern.

## **DIAGNOSE**

Diagnostiziert wird im Wesentlichen aufgrund der Symptome. Es gibt wenige Testmöglichkeiten zur Bestätigung eines Grippeverdachts. Je nach Umständen (z.B. bei einem schweren Verlauf oder wenn Grippe bei einem Spitalaufenthalt auftritt) kann es jedoch sein, dass eine Ärztin/ein Arzt eine Grippe-Test anordnet.

## **BEHANDLUNG**

Die Behandlung ist hauptsächlich symptomatisch.

## **IMPFUNG**

Die Impfung ist die einfachste, wirksamste und wirtschaftlichste Präventionsmethode, um sich selbst und sein Umfeld vor der Grippe und ihren Komplikationen zu schützen. Der Impfzeitraum beginnt normalerweise Mitte Oktober und dauert bis zum Beginn der Grippeperiode.

Eine Impfempfehlung besteht für Risikopersonen (Menschen über 65 Jahren, Schwangere, Frühgeborene bis zum Alter von zwei Jahren und Menschen mit chronischen Erkrankungen). Zum besseren Schutz dieser Menschen sollten nicht nur sie selbst geimpft werden, sondern auch alle Personen, die regelmässig Kontakt mit ihnen haben, darunter auch Angehörige, Menschen, die sich um Säuglinge kümmern, und das Gesundheitspersonal. Eine Impfempfehlung besteht auch für Personen, die in ihrer Familie oder im Rahmen ihrer privaten oder beruflichen Tätigkeiten regelmässig in engem Kontakt mit Personen stehen, die ein hohes Risiko für Komplikationen aufweisen oder Säuglinge unter sechs Monaten haben, da für diese ein erhöhtes Komplikationsrisiko besteht und sie noch nicht geimpft werden können. Es ist wichtig, daran zu erinnern, dass bestimmte Personen mit Komplikationsrisiko aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden können.

Ziel der Grippeimpfung ist es vor allem, schwere Komplikationen und Hospitalisierungen zu vermeiden. So entlastet sie das Gesundheitssystem, insbesondere die Auslastung der Intensivstationen der Spitäler, sowie das medizinische Personal, die Notfalldienste und die Alten- und Pflegeheime.