

GRIPPE – NEIN, DANKE!

Ein Informationsblatt zur Gripeschutzimpfung

Schützen Sie sich rechtzeitig durch eine Impfung, gesunde Lebensführung und Ernährung und geben Sie somit der nächsten Grippewelle keine Chance!

DIE IMPFUNG

Anders als die Erreger gewöhnlicher Erkältungskrankheiten können echte Grippeviren (Influenza-Viren) unter Umständen schwere Erkrankungen mit z.T. lebensbedrohlichen Verläufen auslösen.

Die Viren verändern sich häufig, so dass jedes Jahr die Zusammensetzung des Impfstoffes angepasst werden muss. Deshalb bietet eine im Vorjahr erfolgte Gripeschutzimpfung oder gar eine durchgemachte Erkrankung keinen Schutz vor Neuinfektion.

Die Impfstoffe bestehen aus nicht infektiösen Viren. Sie sind gut verträglich und bewirken einen guten Schutz gegen Grippe – jedoch nicht gegen Erkältungen. Selten treten Reizungen der Impfstelle oder leichte Allgemeinsymptome mit meist niedrigem Fieber auf. Schwere Reaktionen, z.B. Allergien sind selten. Die Impfung wird in den Muskel des Oberarms verabreicht. Der volle Impfschutz wird nach ca. 2 Wochen erreicht. Bester Impfzeitpunkt ist ab September bis Ende November.

Die Impfung wird besonders empfohlen für Personen:

- mit bestimmten Grunderkrankungen (Herzkrankungen, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Diabetes mellitus, Nervenleiden, Tumorerkrankungen, Immunerkrankungen)
- die mit viel Publikumsverkehr oder in Großraumbüros arbeiten, medizinisches Personal
- die häufig reisen und/oder häufig öffentliche Verkehrsmittel nutzen sowie
- Menschen über 60 Jahre
- Schwangere
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen

VORGEHEN

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der OVGU organisiert im Herbst jedes Jahres eine Gripeschutzimpfkampagne auf dem Campus am Universitätsplatz. Die genauen Termine werden auf der Website, per Flyer und im monatlichen Mail-Newsletter bekannt gegeben. An den Aktionstagen kann sich jede/jeder Hochschulangehörige gegen Vorlage der Chipkarte und des Impfausweises impfen lassen.

KOSTEN

Für die Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen ist die Gripeschutzimpfung kostenfrei. Nehmen Sie einfach Ihre Chipkarte mit. Privat Versicherte müssen die Impfung zunächst selbst bezahlen, erhalten eine Rechnung und rechnen diese bei Ihrer Krankenkasse ab.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN ZUR VERMEIDUNG VON ANSTECKUNG

Die Gripeschutzimpfung bietet einen wirksamen Schutz. Ergänzend können Sie mit einigen einfachen Maßnahmen Ihr Ansteckungsrisiko deutlich verringern. Dazu gehören:

- Während der Grippezeit besonders auf Hygiene achten, Hände schütteln vermeiden, in die Armbeuge husten, nicht in die Hand.
- Häufiges Händewaschen, v.a. nach Kontakt mit anderen Menschen, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, gemeinsam benutzten PC-Tastaturen, Kugelschreibern sowie vor der Zubereitung von Speisen.
- Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese nach einmaligem Gebrauch.
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft (z.B. leichtes Ausdauertraining, Spaziergänge oder einfach mal ein bis zwei Bus- oder Bahnstationen früher aussteigen und zu Fuß gehen).
- Nicht krank zur Arbeit gehen!
- Für ausreichend Schlaf sorgen, Übermüdung und Frieren vermeiden.
- Viel Flüssigkeit trinken (v.a. Wasser, Saftschorle, Tee, keinen/wenig Alkohol).
- Gesunde und leichte Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Vitamin-C-Pulver oder –Tabletten sind weniger hilfreich als die natürliche Variante (Orange, Kiwi, Sanddorn, Apfel etc.).
- Verzichten Sie aufs Rauchen (vermindert die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute).
- Wechselduschen und Saunagänge stärken das Immunsystem!