Grippeschutz – wie jedes Jahr!

gemeinsam geimpft geschützt



Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion

AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich

ARTISET Zürich

AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich

careum Careum Bildungszentrum

mfe Haus- und Kinderärzte Zürich

Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)

physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus

SBK ASI | alliance care

Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich

kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich

vsao zürich

ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen

ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

zhaw

In der kühleren Jahreszeit steigt das Risiko, an Grippe zu erkranken, stark an.

Als Fachpersonen im Gesundheitswesen tragen wir eine Schlüsselrolle in Sachen Prävention. Die nachfolgenden Folien liefern dazu alle wichtigen und wissenswerten Informationen.



Gemeinsam – geimpft – geschützt

Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion

AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich

ARTISET Zürich

AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich

careum Careum Bildungszentrum

mfe Haus- und Kinderärzte Zürich

Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)

physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus

SBK ASI | alliance care

Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich

kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich

vsao zürich

ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen

ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

zhaw

Wie(so) engagieren wir und unsere Partner uns für die Grippeimpfung:

- **Zum Schutz** der Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohner, Klientinnen und Klienten sowie Kundinnen und Kunden
- Um **die Institutionen bei ihrer Arbeit zu unterstützen, beispielsweise mit**
  - kostenlosen Factsheets, Plakaten und weiteren Werbemitteln (digital und print)
  - Einer Präsentation für interne Schulungszwecke
- Um **den Austausch** zum Thema unter den Leistungserbringern und Gesundheitsfachpersonen **zu fördern**

Unsere gemeinsamen Ziele in Sachen Grippeprävention:

Keine ambulant oder stationär erworbene Grippeerkrankung

im Spital, Pflegezentrum, Alters(pflege)heim, bei der Betreuung von Patientinnen und Patienten zu Hause oder bei der Beratung von Kundinnen und Kunden

Besondere Bedeutung der Grippeimpfung in diesem Jahr

- Ansteckung und Erkrankung durch Influenza und Weiterverbreitung vermeiden
- Sich selber schützen
- Familie, Umfeld und Team schützen
- Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohner, Klientinnen und Klienten sowie Kundinnen und Kunden schützen

Gesundheitssystem schützen

Mit Ihrer Entscheidung, sich impfen zu lassen, leisten Sie einen erheblichen Beitrag und mildern den anhaltenden Druck auf das Gesundheitssystem.

Fakten zur Grippe



Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion

AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich

ARTISET Zürich

AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich

careum Careum Bildungszentrum

mfe Haus- und Kinderärzte Zürich

Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)

physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus

SBK ASI | alliance care

Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich

kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich

vsao zürich

ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen

ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

zhaw

Die Grippe kann bei gewissen Personengruppen Komplikationen verursachen

Besonders anfällig sind:

- Personen mit chronischen Krankheiten
- Personen ab 65 Jahren
- Schwangere
- Frauen, die in den letzten 4 Wochen entbunden haben
- Frühgeborene Kinder
- Säuglinge unter 6 Monaten

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Die Grippe kann bei gewissen Personengruppen Komplikationen verursachen

Jedes Jahr kommt es in der Schweiz aufgrund von Grippe zu:

- bis zu **5000** Hospitalisierungen
- bis zu **1200** Todesfällen

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Die häufigsten Komplikationen, die auftreten können, sind:

- Mittelohrentzündungen
- Pseudo-Krupp
- Bronchitis
- Lungenentzündungen
- Muskelentzündungen
- Entzündung des Herzmuskels und -beutels
- Meningitis (Hirnhautentzündung)
- Enzephalitis (Gehirnentzündung)
- Neurologische Komplikationen

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Wie wird die Grippe übertragen?

- Tröpfchen
- Direkt von Mensch zu Mensch, niesen/husten
- Indirekt durch Berühren von Oberflächen, die mit Atemwegssekreten infiziert sind

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Fakten zur Grippeimpfung



Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion

AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich

ARTISET Zürich

AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich

careum Careum Bildungszentrum

mfe Haus- und Kinderärzte Zürich

Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)

physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus

SBK ASI | alliance care

Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich

kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich

vsao zürich

ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen

ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

zhaw

Die Grippeimpfung wirkt am besten bei gesunden Menschen

70 – 90% Wirksamkeit

besteht bei gesunden Erwachsenen, mittleren Alters
(wenn der Wirkstoff mit den aktuell zirkulierenden Viren übereinstimmt)

- **Die Grippeimpfung wird deshalb allen empfohlen, die im Kontakt mit Risikogruppen stehen.**
- Eine Grippe ist bereits vor dem Auftreten der Symptome infektiös. Deshalb können Gesundheitsfachpersonen ihre Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohner, Klientinnen und Klienten sowie Kundinnen und Kunden unwissentlich anstecken.

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Verträglichkeit der Grippeimpfung

10 – 40%
- Lokale Reaktionen wie Rötungen, Schmerzen oder Juckreiz
- Harmlos, klingen nach 1-2 Tagen wieder ab

5%
- Leichtes Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen oder Fieber
- Symptome klingen in der Regel nach 1-2 Tagen ab

1:10’000
- Nesselsucht, Ödeme, allergisches Asthma, anaphylaktischer Schock

1:1’000’000
- Guillain-Barré-Syndrom
- Viel seltener als bei einer Grippeinfektion

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Gleichzeitige Grippe- und Covid-19-Impfung

- Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen.

Quelle: Bundesamt für Gesundheit, https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/coronavirus/covid-19.html#1026976353

Schützen wir uns gemeinsam!



Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion

AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich

ARTISET Zürich

AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich

careum Careum Bildungszentrum

mfe Haus- und Kinderärzte Zürich

Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)

physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus

SBK ASI | alliance care

Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich

kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich

vsao zürich

ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen

ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

zhaw

Wir nehmen Rücksicht auf vulnerable Personengruppen, denn diese haben:

- ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei einer Infektion,
- oftmals eine unzureichende Wirkung der Grippeimpfung aufgrund ihres Gesundheitszustandes und ihres Alters,
- eine unnötige zusätzliche Belastung bei einer Grippeerkrankung.

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Gemeinsam können wir das Risiko vermindern:

- Ansteckungsrisiko auf Minimum reduzieren.
- Bestmögliche Pflege und Prävention für Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohner, Klientinnen und Klienten sowie Kundinnen und Kunden umsetzen.
- Einbezug von Bekannten, Freunden, Familie und Team.
- Zusätzliche Präventions-Massnahmen anwenden je nach Kontaktintensität.
- Als gutes Vorbild vorangehen – sich selber schützen – und gegen die Grippe impfen!



Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Weitere Präventions- und Schutzmassnahmen:

Nebst der Grippeimpfung unterstützen das Einhalten der empfohlenen Hygienemassnahmen sowie die Stärkung des Immunsystem.

- Niesen/Husten in Papiertaschentuch oder in Armbeuge
- Regelmässig gründlich Hände waschen und desinfizieren
- Abstand halten
- Maske tragen
- Bei Grippesymptomen: Nach Hause gehen



- Gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse
- Viel trinken
- Ausreichend schlafen
- Regelmässige Bewegung
- Frische Luft und Sonne
- Für Entspannung sorgen
- Verzicht auf Alkohol und Rauchen
- Regelmässig die Hände waschen – auch im privaten Umfeld

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

Nochmals auf einen Blick zusammengefasst – deshalb ist die Grippeimpfung wichtig:



Schützen Sie sich mit einer Grippeimpfung und helfen Sie, grippebedingte Spitalbehandlungen zu reduzieren und das Gesundheitspersonal vor weiteren Überlastungen zu bewahren.

Mit einer Grippeimpfung schützen Sie zusätzlich:

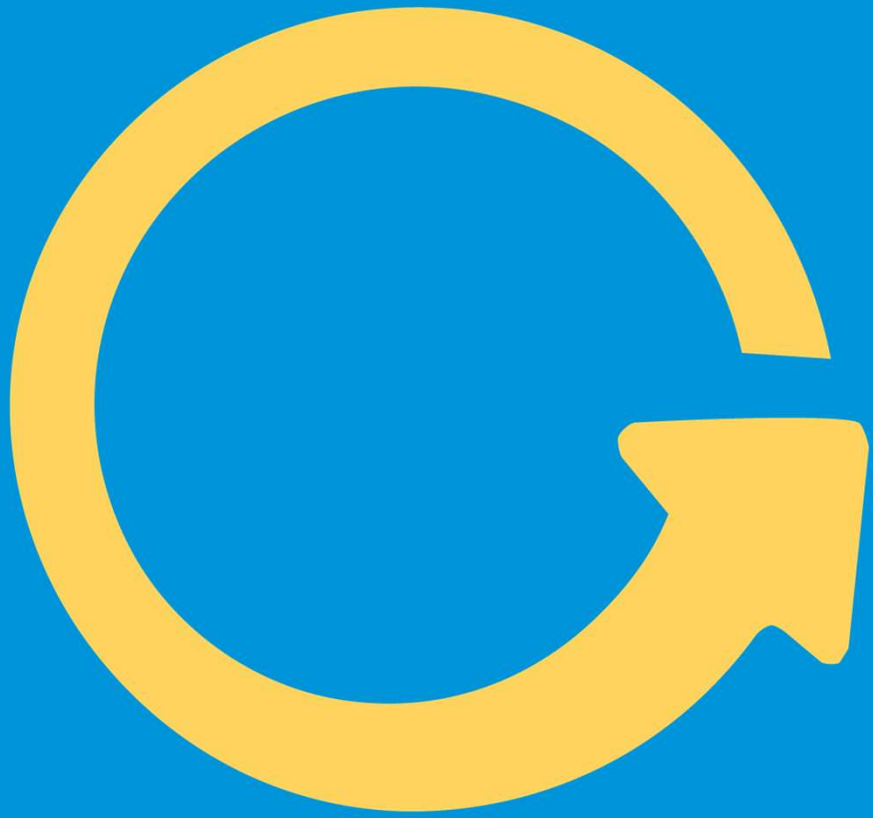
- Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohner, Klientinnen und Klienten sowie Kundinnen und Kunden.
- Ihr Umfeld, so auch Ihr Team.
- Sich selbst.

Profitieren Sie vom Angebot der Grippeimpfung direkt bei Ihrem Arbeitgeber – wir danken Ihnen auch in diesem Jahr für Ihr Engagement und Ihre Weiterempfehlung.

Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser
Kanton Zürich Gesundheitsdirektion
AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich
ARTISET Zürich
AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich
careum Careum Bildungszentrum
mfe Haus- und Kinderärzte Zürich
Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)
physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus
SBK ASI | alliance care
Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich
kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich
vsao zürich
ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen
ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie
zhaw

Weiterführende Informationen



Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion

AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich

ARTISET Zürich

AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich

careum Careum Bildungszentrum

mfe Haus- und Kinderärzte Zürich

Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)

physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus

SBK ASI | alliance care

Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich

kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich

vsao zürich

ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen

ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

zhaw

Weiterführende Videos zum Thema

Wir beantworten Ihre Fragen!

Ein Expert:innen-Team beantwortet dem VZK die häufigsten Fragen, die im Zusammenhang mit der Grippeimpfung aufgetaucht sind.

https://youtu.be/-UWUNiNgVjQ?si=I0mUzNEegzYHG3Yu

Lehrfilm für Gesundheitsfachpersonen

Kurzes Erklärvideo zur Grippe/Grippeimpfung des BAG (Dauer: 10 Min.)

https://youtu.be/88hBcyKVgA4

Weiterführende Links zum Thema

- **VZK:** https://www.vzk.ch/aktuelles/grippeimpfung/
- **Kampagne Bundesamt für Gesundheit BAG:** https://www.impfen-schweiz.ch/de
  (allgemeine Informationen für die Bevölkerung und für Fachpersonen)
  sowie generelle Informationen: https://www.bag.admin.ch/de/saisonale-grippe-influenza
- **Einschätzung der aktuellen Grippesituation:**
  https://www.idd.bag.admin.ch/diseases/influenza/overview,
  frühere Saisons: https://www.bag.admin.ch/de/respiratorische-viren
- **CH-Empfehlung zur Grippeimpfung:** https://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/uVW8vXtLz1-S/empfehlung-grippeimpfung-kurz.pdf
- **Factsheet Saisonale Grippe:**
  https://www.bundespublikationen.admin.ch/de/p/0000000862705793

Grippeschutz – wie jedes Jahr!

gemeinsam geimpft geschützt



Wir engagieren uns gemeinsam:

vzk verband zürcher krankenhäuser

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion

AGZ Aerztegesellschaft des Kantons Zuerich

ARTISET Zürich

AVKZ Apothekenverband Kanton Zürich

careum Careum Bildungszentrum

mfe Haus- und Kinderärzte Zürich

Netzwerk Zürcher Pflegezentren (VZK)

physio swiss Regionalverband Zürich-Glarus

SBK ASI | alliance care

Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich

kjz Vereinigung Kinder- und Jugendärzt:innen Zürich

vsao zürich

ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen

ZGPP Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie

zhaw