

## Wie lange reicht der Impfschutz?

Der Impfschutz reicht für einen „Grippewinter“. Da sich die Grippeviren ständig verändern, muss der Impfstoff jedes Jahr neu zusammengestellt und der Impfschutz alle Jahre wieder erneuert werden.

## Kann ich mich gleichzeitig gegen Grippe und Pneumokokken impfen lassen?

Ja, das ist möglich und kann sehr sinnvoll sein.

Durch Pneumokokken verursachte Erkrankungen wie Lungenentzündung, Hirnhaut- oder Mittelohrentzündung sind neben der schweren Grippe bei uns heute die häufigste durch Impfung vermeidbare Todesursache.

Empfohlen wird die Schutzimpfung gegen Pneumokokken für

- Kinder ab dem vollendeten zweiten Lebensmonat bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr
- Menschen über 60 Jahre
- alle Menschen mit gesundheitlicher Gefährdung

Bei Schutzimpfung gegen Pneumokokken reicht eine Auffrischung alle sechs Jahre, bei Kindern wird sie nach drei Jahren empfohlen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt über den notwendigen Impfschutz für Sie und Ihre Familie.

## Welche Schutzimpfungen sind sonst noch wichtig?

Grippe- und Pneumokokkenschutzimpfungen sind eine gute Gelegenheit, den Impfschutz auch gegen andere Krankheiten zu überprüfen.

Jeder Erwachsene sollte geimpft sein gegen

- Wundstarrkrampf (Tetanus)
- Diphtherie

Eine Auffrischung ist alle zehn Jahre erforderlich.

Jedes Kind und jeder Jugendliche sollte geimpft sein gegen

- Wundstarrkrampf (Tetanus) und Diphtherie
- Keuchhusten (Pertussis)
- Hib (Haemophilus influenzae b)
- Kinderlähmung (Poliomyelitis)
- Hepatitis B
- Pneumokokken
- Meningokokken C
- Masern, Mumps, Röteln
- Windpocken

Jedes Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren sollte geimpft sein gegen

- Gebärmutterhalskrebs

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrem Gesundheitsamt über den notwendigen Impfschutz für Sie und Ihre Familie! Für öffentlich empfohlene Impfungen fallen keine Praxisgebühren an!

Weiteres Informationsmaterial erhalten Sie bei:  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel,  
Tel.: 04 31 / 9 42 94 · Fax: 04 31 / 9 48 71  
e-mail: [gesundheit@lvgefsh.de](mailto:gesundheit@lvgefsh.de)  
[www.lv-gesundheit-sh.de](http://www.lv-gesundheit-sh.de)

Herausgeber:  
Ministerium für  
Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und  
Senioren des Landes Schleswig-Holstein,  
Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung e. V.  
in Schleswig-Holstein

Text, Layout und Ansprechpartnerin:  
Dr. Elfi Rudolph, Tel.: 04 31 / 9 42 94

Titelblatt: nach einer Idee von Uwe Appold

Herstellung:  
Feldhoff-Druck GmbH,  
23758 Oldenburg/H.

ISSN: 0935-4379

Stand: Oktober 2007

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.  
Gedruckt wird auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Die Landesregierung im Internet:  
[www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)

Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Familie, Jugend und Senioren  
des Landes Schleswig-Holstein



impfen

gegen Grippe  
für alle...

Alle Jahre wieder...



Lebenslang

### Alle Jahre wieder ...

wird es Winter und alle Winter wieder hat sie Hochsaison: die schwere Grippe (Influenza).

Fast in jedem Jahr kommt es zu einer mehrere Wochen andauernden Häufung von Grippe-Erkrankungen, so genannten „Influenza-Wellen“.

Jedes Jahr werden 12 000 bis 30 000 Todesfälle in Deutschland auf eine Infektion mit Influenza-Viren zurückgeführt. In Jahren mit Grippe-Epidemien kann die Zahl der Todesfälle noch deutlich höher liegen. Bei kleinen Kindern sowie alten oder chronisch kranken Menschen verläuft die Grippe besonders schwer, bei alten Menschen oft tödlich.

### Woran erkenne ich, ob ich schwere Grippe habe?

Die schwere Grippe hat nichts mit einer „normalen Erkältung“ (grippalem Infekt) zu tun.

Sie beginnt meist schlagartig und verursacht deutlich stärkere und wesentlich länger anhaltende Beschwerden.

Die Krankheitszeichen sind:

- Fieber um 39°C und mehr
- heftige Gliederschmerzen, Kopfschmerzen
- starkes Krankheitsgefühl
- trockener Husten
- nachfolgend oft Bronchitis oder Lungenentzündung

### Wie sind die Ansteckungswege?

Die schwere Grippe wird durch Viren hervorgerufen. Diese Viren sind sehr ansteckend und werden übertragen durch

- virushaltige Tröpfchen wie sie beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen
- die Hände, vor allem beim Händeschütteln

### Wie kann ich mich vor schwerer Grippe schützen?

Den besten Schutz vor schwerer Grippe bietet die

- Schutzimpfung

Sind Sie nicht oder noch nicht geimpft, lässt die Ansteckungsgefahr sich verringern, wenn Sie folgende Tipps beachten:

- Menschenansammlungen meiden
- direkten Kontakt zu erkrankten Personen umgehen
- unnötige Berührungen von Augen, Nase, Mund unterlassen
- regelmäßiges, häufiges und sorgfältiges Händewaschen

### Wie kann ich andere schützen, falls ich bereits erkrankt bin?

Wenn Sie bereits erkrankt sind, können Sie die Ansteckungsgefahr für Ihre Mitmenschen verringern, indem Sie

- Personenkontakte auf das absolut notwendige Maß verringern
- beim Husten und Niesen so viel Abstand wie möglich zu Ihren Mitmenschen halten
- in Einmaltaschentücher niesen und nicht in die Hand
- nach Husten und Niesen und auch sonst möglichst oft und gründlich die Hände waschen.

### Wer sollte sich gegen Grippe impfen lassen?

Jeder kann sich anstecken, denn die Viren sind bereits kurz vor dem Ausbruch der Grippe ansteckend und auch noch etwa eine Woche nach Beginn der Erkrankung. Daher ist die Gripeschutzimpfung empfehlenswert und nützlich für

- alle

Nur mit einer Impfung kann ein wirksamer Schutz vor Ansteckung und den Folgen einer schweren Grippe erreicht werden.

### Wer ist besonders gefährdet?

Die Gripeschutzimpfung ist für jeden empfehlenswert, unverzichtbar ist sie für

- alle chronisch kranken oder geschwächten Personen, für die das Durchmachen einer Grippe ein besonders hohes Risiko bedeuten würde.
- ältere Menschen und Bewohnerinnen und Bewohner von Heimen
- Berufstätige, die durch ihre Arbeit besonders ansteckungsgefährdet sind, zum Beispiel Beschäftigte im medizinischen Bereich, Bus- oder Taxifahrerinnen und -fahrer

### Soll ich auch mein Kind gegen Grippe impfen lassen?

Hat Ihr Kind eine chronische Krankheit oder eine Abwehrschwäche, sollte es unbedingt geimpft werden. Dies ist ab sechs Monaten möglich.

Besprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Kinder- und Jugendärztin/-arzt, ob und wann für Ihr Kind eine Gripeschutzimpfung erforderlich ist.

Babys und Kleinkinder leiden oft besonders stark unter einer Grippe und sind häufig von Komplikationen, wie zum Beispiel Mittelohrentzündung, betroffen. Auch zeigen sich bei kleinen Kindern bisweilen andere Krankheitszeichen für eine schwere Grippe als bei Erwachsenen. Plötzliche Übelkeit, Durchfall und Hautausschlag können Grippe bedeuten.

### Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Gripeschutzimpfung?

Der beste Zeitpunkt für eine Gripeschutzimpfung ist der Herbst, bevor die Grippewelle einsetzt. Aber auch später ist eine Impfung möglich und sinnvoll.

Etwa zwei bis drei Wochen nach der Impfung hat der Körper einen ausreichenden Impfschutz aufgebaut.