



## Wie Sie sich sonst noch schützen können



Waschen Sie regelmäßig **mindestens 20 Sek.** Ihre Hände mit Wasser und Seife.

Lüften Sie regelmäßig.



Tragen Sie ggf. **eine Mund-Nasen-Bedeckung** dort, wo es vorgeschrieben ist.

Halten Sie die Hände **vom Gesicht fern**.



Halten Sie **> 1,50 m Abstand** zu anderen Menschen und vermeiden Sie Berührungen bei der Begrüßung und Verabschiedung.

Bleiben Sie **bei Fieber zu Hause** und melden Sie sich bei Ihrem Arzt.



Niesen oder husten Sie in **die Armbeuge** oder in ein **Taschentuch**.

**Grippe?  
Ich bin geimpft!**



Vermeiden Sie mögliche Doppelinfektionen mit Covid-19 und vereinbaren Sie jetzt einen Termin für Ihre Grippe-Impfung!

Mehr Infos:  
<https://impfen.sanofi.de/impfschutz/echte-grippe>

MAT-DE-2000740 v1.0 07/2020

# GRIPPE?

## Gut, dass es eine Impfung gibt.



**Wichtig in  
Bezug auf Covid-19:  
Lassen Sie sich JETZT  
gegen Grippe  
impfen!**

# WICHTIG IN BEZUG AUF COVID-19

Infektionen mit dem neuartigen Corona-Virus und der „echten“ Grippe (Influenza) werden häufig miteinander verglichen, obwohl es sich um unterschiedliche Virentypen handelt, die die jeweiligen Erkrankungen auslösen.

Wichtig zu wissen ist jedoch, dass beide Viruserkrankungen ähnliche Symptome und schwere Erkrankungsverläufe verursachen können, insbesondere für sensible Patientengruppen.

## ZU DIESEN SOGENANTEN RISIKOGRUPPEN GEHÖREN Z.B.:



Personen > ab 60 Jahre



Personen mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen



Personen mit Diabetes mellitus



Schwangere



Personen mit erhöhtem beruflichen Risiko, z.B. medizinisches Personal oder Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr

## DOPPELINFEKTIONEN VERMEIDEN!

Für diese Risikogruppen ist eine Grippe-Impfung besonders wichtig, denn nur so kann verhindert werden, dass bereits vorbelastete Patienten sich zusätzlich mit einer weiteren Erkrankung anstecken und es zu einer Doppelinfektion kommt. In diesem Fall könnte ein Patient deutlich schwerer erkranken, da sich sein Immunsystem gleich mit zwei Krankheitserregern auseinandersetzen muss. Aus diesem Grunde raten Mediziner gefährdeten Personen, sich in jedem Fall gegen Grippe impfen zu lassen.

**Auch Personen, die keiner unmittelbaren Zielgruppe angehören, profitieren von der Impfung und leisten zudem einen wichtigen Beitrag. Denn wer sich selbst vor der Grippe schützt, trägt gleichzeitig zum Schutz vor anderen bei. Je mehr Menschen gegen Grippe geimpft sind, desto schlechter können sich die Viren ausbreiten. („Gemeinschaftsschutz“)**

# BEHAUPTUNGEN & FAKTEN

## „ICH HABE EIN GUTES IMMUNSYSTEM UND STECKE MICH SCHON NICHT AN“

Das Grippevirus ist sehr ansteckend und verbreitet sich schnell. Besonders da, wo viele Menschen auf engem Raum zusammenkommen, z.B.

- in Büros
- in Wartezimmern oder
- in öffentlichen Verkehrsmitteln

ist die Infektionsgefahr am größten. Je mehr Menschen gegen Grippe geimpft sind, desto höher ist der Gemeinschaftsschutz.

## „ICH HABE MICH SCHON IM VERGANGENEN JAHR IMPFEN LASSEN“

Grippeviren sind erstaunlich wandlungsfähig und verändern sich schnell. Um darauf zu reagieren, wird der Grippe-Impfstoff jährlich auf Basis der aktuellen WHO-Empfehlung für die kommende Saison angepasst. Eine regelmäßige Grippe-Impfung zahlt sich übrigens aus: Studien zufolge kann die wiederholte jährliche Grippe-Impfung vor allem schweren Verläufen der Erkrankung vorbeugen.

## „ICH HABE DEN ZEITPUNKT FÜR DIE IMPFUNG VERPASST“

Der beste Zeitpunkt für eine Grippe-Impfung ist im Oktober oder November. Auch eine Impfung zu einem späteren Zeitpunkt kann jedoch noch sinnvoll sein, insbesondere da die jährliche Grippewelle meist zu Anfang eines Jahres beginnt.

## „WENN ICH MICH IMPFEN LASSE, WERDE ICH ERST RECHT KRANK.“

Nach der Impfung kann es ggf. zu leichten Hautreaktionen, wie Rötungen oder Schmerzen an der Einstichstelle kommen. Diese Reaktionen klingen in der Regel sehr schnell ab.

## **FAKT IST: DIE GRIPPE-IMPfung SELBST KANN KEINE GRIPPE AUSLÖSEN!**

## „EINE GRIPPE IST NICHT SO SCHLIMM UND GEHT SCHNELL VORBEI“

Ein Grippaler Infekt („Erkältung“) verläuft oft harmlos. Die „echte“ Grippe hingegen kann schwerwiegende Symptome hervorrufen, wie beispielsweise hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, sowie Reizhusten und starke Erschöpfung. Daraus resultieren nicht selten Bettlägerigkeit und eine längere Arbeitsunfähigkeit von bis zu zwei Wochen.