

**So schützen wir uns.**



# Merkblatt für Angehörige und enge Kontaktpersonen von Personen mit erhöhtem Grippekomplikationsrisiko

## Ihre Impfung schützt auch Ihre Nächsten

### Wann ist eine Grippeimpfung sinnvoll?

Wenn Sie sich als Angehörige/-r oder enge Kontaktperson selbst mit einer Impfung vor der Grippe schützen, schützen Sie indirekt auch Menschen mit einem erhöhten Grippekomplikationsrisiko in Ihrem Umfeld.

Die Grippeimpfung wird all jenen Personen empfohlen, die beruflich oder privat regelmässig direkten Kontakt haben zu Menschen mit erhöhtem Risiko für Grippekomplikationen.

Ein erhöhtes Grippekomplikationsrisiko haben:

- Personen ab 65 Jahren;
- schwangere Frauen und Frauen, die in den letzten vier Wochen entbunden haben;
- Frühgeborene (in den ersten zwei Wintern nach der Geburt);
- Säuglinge unter sechs Monaten;
- Personen mit einer der folgenden Krankheiten:
  - chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inkl. Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung [COPD]);
  - Herz- oder Kreislaufkrankheiten;
  - Leber- oder Nierenkrankheiten;
  - Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Diabetes
  - chronische neurologische Krankheiten wie z. B. M. Parkinson;
  - angeborene oder erworbene Immundefekte
  - HIV-Infektion;
  - Krebserkrankung;
- Patientinnen und Patienten in Alters- und Pflegeheimen und in Einrichtungen für Personen mit chronischen Krankheiten.

### Wer sind die «Angehörigen und engen Kontaktpersonen»?

«Angehörige und enge Kontaktpersonen» sind alle, die mit Menschen mit einem erhöhten Grippekomplikationsrisiko zusammenleben oder -arbeiten oder mit diesen regelmässig Kontakt haben.

Dazu gehören auch alle Medizinal- und Pflegefachpersonen, alle im paramedizinischen Bereich tätigen Personen sowie Mitarbeitende von Kinderkrippen, Tagesstätten, Alters- und Pflegeheimen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung und persönliche Assistenten/-innen. Auch Kinder ab sechs Monaten und Jugendliche zählen dazu, wenn sie regelmässigen Kontakt haben mit Menschen mit einem erhöhten Grippekomplikationsrisiko (z. B. Eltern, Geschwister oder Grosseltern).

Zufallskontakte im Alltag (im ÖV, beim Einkaufen usw.) gelten nicht als «enge Kontaktpersonen». Dennoch können alle Personen, die ihr Risiko für eine Grippe aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten, die Impfung in Betracht ziehen.

### Ein starkes Zeichen der Solidarität

Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können sich nur bedingt selbst vor einer Grippeinfektion schützen – zum Beispiel, weil ihr Immunsystem nicht so gut auf die Impfung anspricht. Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch seine Angehörigen und Mitmenschen.