

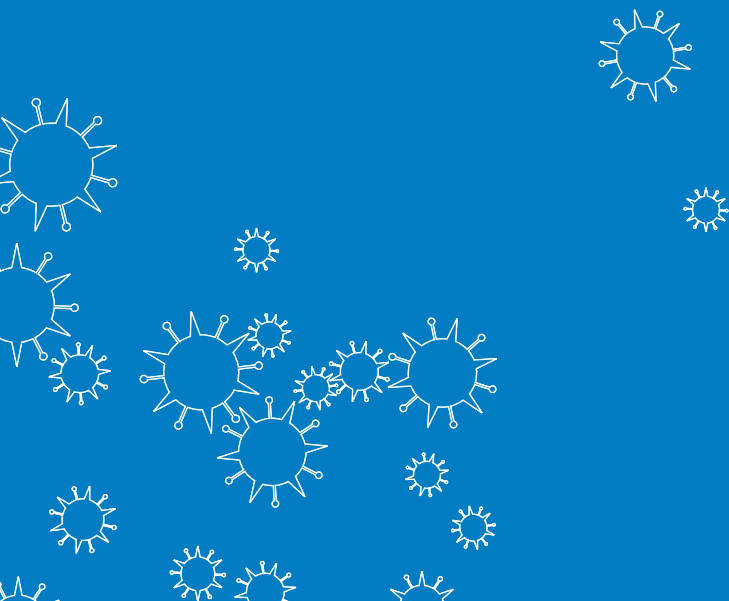


Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

## Saisonale Grippe, Vogelgrippe und pandemische Grippe – Gut zu wissen

Wichtige Informationen für Sie  
und Ihre Familie



Was ist die Grippe und wie sehen die typischen Symptome aus? Was ist die Vogelgrippe? Wie soll man sich verhalten, falls es in der Schweiz zu einer pandemischen Grippe kommt? Diese Broschüre beantwortet Fragen zu allen drei Grippeformen. Sie zeigt auf, inwiefern sie sich unterscheiden und wie man sich am besten schützen kann.

### **Definition**

Die Grippe oder Influenza ist eine akute Infektionskrankheit der Atemwege, welche durch Influenzaviren verursacht wird. Die Übertragung der Viren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person über Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden oder indirekt über den Kontakt mit Oberflächen (z.B. Türklinken), auf denen Viren eine Zeit lang überleben können.

### **Saisonale Grippe**

Die saisonale Grippe (saisonale Influenza) des Menschen ist eine akute Erkrankung der Atemwege, die auf der Nordhalbkugel zwischen Dezember und März auftritt. Sie wird von Symptomen wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen begleitet und kann zu schweren Komplikationen führen. In der Schweiz erkranken jedes Jahr rund 200'000 Menschen an der saisonalen Grippe.

### **Vogelgrippe**

Die Vogelgrippe, auch klassische Geflügelpest genannt, ist eine hoch ansteckende Tierseuche. Das bekannteste Vogelgrippevirus H5N1 ist für verschiedene Vogelarten gefährlich. Solange das Vogelgrippevirus nicht von Mensch zu Mensch übertragbar ist, besteht ohne Kontakt zu infiziertem Geflügel keine Ansteckungsgefahr für die Schweizer Bevölkerung.

### **Pandemische Grippe**

Als Pandemien werden (Virus-)Krankheiten bezeichnet, die sich über mehrere Länder oder gar Kontinente, ausgebreitet haben. Eine Pandemie entsteht, wenn ein neuartiges, dem menschlichen Immunsystem unbekanntes Virus auftritt, das leicht von Mensch zu Mensch übertragbar ist.

Im letzten Jahrhundert gab es drei schwere Pandemien, die alle durch das Grippevirus verursacht wurden: 1918, 1957 und 1968. Die bekannteste Pandemie, die so genannte «Spanische Grippe», forderte in den Jahren 1918 und 1919 weltweit mehrere Millionen Menschenleben.

### **Situation heute**

Für das Auftreten einer Pandemie beim Menschen müssen drei Kriterien erfüllt sein: Das Virus muss neuartig, d.h. für das menschliche Immunsystem weitgehend oder gänzlich unbekannt, sein, beim Menschen eine Erkrankung auslösen können und leicht von Mensch zu Mensch übertragbar sein. Die ersten beiden Kriterien werden vom Vogelgrippevirus H5N1 erfüllt, das dritte hingegen nicht.

## Saisonale Grippe

Die durch Influenzaviren hervorgerufene saisonale Grippe ist eine der häufigsten Atemwegsinfektionen beim Menschen. Jedes Jahr treten Epidemien auf, meist zwischen Dezember und März.

An einer Grippe kann prinzipiell jeder Mensch erkranken. Während junge Erwachsene sich im Allgemeinen nach der Krankheit gut erholen, kann die Grippe vor allem für Säuglinge, ältere Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen sehr schwerwiegende Folgen haben.

### Symptome

- » plötzliche auftretendes Fieber über 38°C
- » Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen
- » Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen
- » Schwindelgefühl
- » Atembeschwerden
- » bei Kindern können auch Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen auftreten

Eine Grippeerkrankung erfordert normalerweise keine spezielle Behandlung. Je nach Symptomen und Schweregrad der Krankheit können fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente eingenommen werden. Zudem gibt es spezifische Medikamente gegen die Grippeviren (antivirale Medikamente) die durch einen Arzt vor allem bei Risikopatienten\* eingesetzt werden können. Sie müssen jedoch bis spätestens 48 Stunden nach Symptombeginn eingenommen werden.

\* Zu den Risikogruppen gehören Menschen über 65 Jahre und Personen mit chronischen Erkrankungen sowie Personen, die regelmässig Kontakt mit Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben, sei dies in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit.

### Prävention

Die wirksamste Methode, um sich vor der saisonalen Grippe zu schützen, ist die Impfung. Damit lassen sich das Risiko einer Grippeerkrankung reduzieren und die Gefahr allfälliger Komplikationen bei Risikogruppen\* erheblich verringern. Empfohlen wird die Grippeimpfung allen Personen der Risikogruppen und allen, die nicht an Grippe erkranken wollen. Eine Impfung ist ab dem Alter von sechs Monaten möglich. Da der Impfstoff jährlich den neu zirkulierenden Viren angepasst wird, muss die Grippeimpfung ebenfalls jährlich zwischen Mitte Oktober und Mitte November wiederholt werden.

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und genügend Schlaf tragen in jedem Alter zur Erhaltung der Gesundheit bei und unterstützen die Abwehr gegen Infekte und andere Krankheiten. Als alleiniger Schutz vor einer Grippeerkrankung reichen sie jedoch nicht aus.

### Hygienemassnahmen

Folgende Massnahmen helfen generell, die Übertragung von Krankheitserregern zu reduzieren:

- » Hände regelmässig und gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- » Beim Niesen oder Husten wenn möglich ein Taschentuch verwenden, oder die Hand vor den Mund halten. Danach die Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- » Einwegtaschentücher verwenden und im Abfalleimer entsorgen.
- » Den Kontakt zu anderen Personen möglichst reduzieren, z.B. zu Hause bleiben, wenn Sie an den oben genannten Symptomen leiden.

### Weitere Informationsquellen

[www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)  
[www.grippe.ch](http://www.grippe.ch)  
[www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Vogelgrippe

Die Vogelgrippe, auch klassische Geflügelpest genannt, ist eine hoch ansteckende Tierseuche. Sie kann von ganz unterschiedlichen Grippeviren verursacht werden. Das bekannteste Vogelgrippevirus H5N1 ist für Hühner, Truten, Enten, Gänse und andere – vorwiegend am Wasser lebende – Vogelarten gefährlich. Die Übertragung des Vogelgrippevirus auf den Menschen ist selten und nur bei engem Kontakt mit infiziertem Geflügel oder infizierten Vögeln möglich (Federn, Sekret, Kot). Gekochtes oder gebratenes Fleisch birgt jedoch keine Gefahr.

In einigen Regionen der Welt, vorwiegend in Asien, haben sich seit 2003 einige hundert Menschen mit dem Vogelgrippevirus angesteckt und etwa die Hälfte ist daran gestorben. Die ersten Symptome sind ähnlich wie bei der saisonalen Grippe, jedoch mit starken Atembeschwerden und Atemnot.

### **Schutzmassnahmen für Menschen**

Solange das Vogelgrippevirus nicht von Mensch zu Mensch übertragbar ist, besteht ohne Kontakt zu infiziertem Geflügel keine Ansteckungsgefahr für die Schweizer Bevölkerung. Da in unserem Land aber 2006 erkrankte Wildvögel gefunden wurden, gelten seither die folgenden Empfehlungen:

- » Direkten Kontakt mit Wasservögeln meiden.
- » Kranke oder tote Vögel nicht anfassen.

### **Weitere Informationsquellen**

[www.bvet.admin.ch](http://www.bvet.admin.ch)

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

[www.oie.int](http://www.oie.int)

## Pandemische Grippe

Unter einer pandemischen Grippe versteht man eine weltweite und massive Häufung von Grippeerkrankungen. Eine Grippepandemie zeichnet sich dadurch aus, dass die Erkrankung durch ein neuartiges Grippevirus ausgelöst wird, gegen das der Mensch keine Immunität besitzt und welches – im Gegensatz zur Vogelgrippe – leicht von Mensch zu Mensch übertragbar ist. Die Krankheit breitet sich schnell aus und kann zu einer grossen Zahl schwerwiegender Erkrankungen führen.

Es hat in der Vergangenheit mehrere solche Pandemien gegeben. Die bekannteste war die Spanische Grippe, die 1918 weltweit 20 – 40 Million Menschenleben forderte. Es ist wahrscheinlich, dass es auch in Zukunft wieder eine pandemische Grippe geben wird. Unklar ist nur, wo und wann die nächste ausbrechen wird.

### Mögliche Symptome und deren Behandlung

- » Die Symptome sind nicht im Detail bekannt, da das pandemische Grippevirus gegenwärtig nicht existiert.
- » Die Symptome könnten ähnlich sein wie bei der saisonalen Grippe, allenfalls schwerwiegender.
- » Die Zeit von der Ansteckung bis zum Auftreten erster Symptome beträgt wahrscheinlich wenige Stunden bis Tage.

Mit antiviralen Medikamenten kann der Krankheitsverlauf gemildert und die Übertragung der Viren reduziert werden. Die Abgabe antiviraler Medikamente wird im Pandemiefall durch die Behörden sichergestellt.

### Prävention

Die Pandemie Vorbereitung der Schweiz basiert auf unterschiedlichen Schutzmassnahmen, die im Influenza-Pandemieplan Schweiz zusammengefasst sind.

Der wirksamste Schutz gegen ein Pandemievirus ist eine Impfung. Der passende Impfstoff wird in einem Pandemiefall jedoch erst 4 bis 6 Monate nach Ausbruch der Pandemie zur Verfügung stehen, denn so lange dauert es, bis das neue Virus isoliert, charakterisiert und der Impfstoff produziert worden ist. In der Zwischenzeit besteht die erste Schutzmassnahme aus einem Präpandemie-Impfstoff. Ein solcher Impfstoff regt das menschliche Immunsystem an und macht den Impfpfänger gegen verschiedene Grippeviren resistent, sofern die Grippeviren mit dem im Impfstoff enthaltenen Virus nahe verwandt sind. Der vom Bund gekaufte und gelagerte Präpandemie-Impfstoff wurde aus dem aktuellen Vogelgrippevirus H5N1 entwickelt. Falls das neue Pandemievirus mit dem H5N1 Virus verwandt ist – und davon gehen die Experten heute aus – bietet die Präpandemie-Impfung der Bevölkerung einen ersten Schutz. Der Bund wird der Bevölkerung daher in einem Pandemiefall zuerst eine Dosis Präpandemie-Impfstoff anbieten, die später mit einer Dosis Pandemie-Impfstoff ergänzt wird. Beide Impfungen sind für die Bevölkerung freiwillig und kostenlos.

### Weitere Schutzmassnahmen

- » Hände regelmässig und gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- » Beim Niesen oder Husten ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase halten. Nach Gebrauch das Taschentuch in einem Abfalleimer entsorgen. Anschliessend Hände mit Seife waschen.
- » Bei Gesprächspartnern einen Abstand von mindestens einem Meter wahren.
- » Bei Begrüssung und Verabschiedung auf Händereichen, Umarmungen und Küsse verzichten.
- » Tragen einer Hygienemaske, in von den Behörden empfohlenen Situationen.
- » Grossen Menschenansammlungen fern bleiben.
- » Räume oft und gut durchlüften.

### Weitere Informationsquellen

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
[www.bag.admin.ch/pandemie](http://www.bag.admin.ch/pandemie)  
[www.who.org](http://www.who.org)

## Weitere Informationen finden Sie unter:

### [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Offizielle Internetseite des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).

### [www.bvet.admin.ch](http://www.bvet.admin.ch)

Offizielle Internetseite des Bundesamtes für Veterinärwesen (BVET).

### [www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)

Offizielle Internetseite des BAG zu den Themen saisonale Grippe, Vogelgrippe und pandemische Grippe. Hauptsächlich Informationen für Fachpersonen.

### [www.grippe.ch](http://www.grippe.ch)

Zusammenarbeit von Gesundheitsinstitutionen aus der Romandie, von verschiedenen Berufsgruppen im Gesundheitswesen und von universitären Instituten. Diese Webseite beinhaltet Hintergrundinformationen zur Grippe, deren Prävention und Behandlung. Sowohl für die Öffentlichkeit wie auch für Fachpersonen.

### [www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)

Webseite des Nationalen Impfzentrums in Genf in Zusammenarbeit mit dem BAG und den Sentinella-Ärztinnen und Ärzte. Viele Informationen zur Grippe, den Grippeviren, der Impfung und der Grippeüberwachung in der Schweiz.

### [www.oie.int](http://www.oie.int)

Offizielle Internetseite der Weltorganisation für Tiergesundheit (OIE).

### [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

Internetseite des BAG mit vielen Hintergrundinformationen zu einer Pandemie, deren Entstehung und Verlauf sowie den empfohlenen Präventions- und Schutzmassnahmen.



Für persönliche Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt, Ihre Apothekerin, Ihren Apotheker oder rufen Sie während der Bürozeiten die Hotline des Bundesamtes für Gesundheit an: Telefon ++41 (0)31 322 21 00 (Beratung gratis, Telefonkosten Fernbereich Schweiz).

## Die wichtigsten Hygienemassnahmen

Man kann durch einfache Hygienemassnahmen dazu beitragen, sich selbst und andere vor Infektionen zu schützen:



Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife (vor allem vor dem Essen).



Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben: Halten Sie die Hand vor Nase und Mund und waschen Sie sich gleich darauf die Hände mit Wasser und Seife oder halten Sie Ihren Arm vor Nase und Mund.



Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach die Hände.



Vermeiden Sie es, zur Begrüssung die Hände zu schütteln und wahren Sie mindestens 1 m Abstand. Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie an den folgenden Symptomen leiden:

- » plötzlich auftretendes Fieber über 38°C
- » Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen
- » Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen
- » Schwindelgefühl, gelegentlich auch Atembeschwerden
- » bei Kindern können auch Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen auftreten



Während einer Pandemie empfehlen die Behörden in bestimmten Situationen das Tragen einer Hygienemaske. Die genauen Situationen können erst nach Auftreten des Pandemievirus definiert werden. Der Bevölkerung wird empfohlen, frühzeitig einen Vorrat von 50 Hygienemasken (chirurgische Masken) pro Person anzulegen, um einem möglichen Versorgungsengpass entgegenzuwirken.

## **Impressum**

© Bundesamt für Gesundheit BAG  
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit  
Publikationszeitpunkt: September 2008

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

Zusätzliche Exemplare dieser Broschüre können kostenlos bestellt werden bei:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern

Fax: +41 (0) 31 325 50 58

E-Mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)

BBL-Artikelnummer 311.299.d

BAG-Publikationsnummer: 200'000 d 75'000 f 20'000 i  
10EXT0805

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.