

# Impfung schützt: Amtsarzt rät zum Pieks gegen die Grippe

Wer sie einmal hatte, will sie nicht noch mal: Eine Grippe-Erkrankung sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Deshalb raten die Mediziner der Kreis-Gesundheitsbehörde: Der beste Schutz gegen Grippe ist die vorbeugende Impfung. Und sie ist in Zeiten der Corona-Pandemie besonders wichtig.

Denn mit einer schweren Grippe muss man nicht selten im Krankenhaus behandelt werden. In einigen Fällen verläuft sie sogar tödlich. Um sich selbst und andere zu schützen und die Krankenhaus-Kapazitäten nicht unnötig zu belasten, sollten möglichst viele den kleinen Pieks auf sich nehmen.

## **Kettenreaktion vermeiden**

Im November beginnt die Grippe-Saison. Um die Zahl der Grippe-Patienten möglichst klein zu halten, betont Amtsarzt Dr. Roland Staudt: „Mit jedem Geimpften sinkt das Risiko einer erneuten Erkrankungswelle. Ähnlich wie bei Corona ist es nämlich so, dass auch Menschen, die keine Krankheitszeichen zeigen, infektiös sein können, andere anstecken und so eine Kettenreaktion auslösen.“

Einen echten Schutz vor der Influenza bietet nur eine Impfung. Besonders im Blick hat der Amtsarzt Ältere und chronisch Kranke, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist. Auch Menschen, die beruflich häufigen Kontakt mit anderen Menschen haben, empfiehlt der Amtsarzt die Impfung.

## **Risiko einer Ansteckung reduzieren**

Die Kreisgesundheitsbehörde hat zudem ein paar Tipps, um das Risiko einer Ansteckung zu reduzieren –die gerade jetzt schon gut geübt sein sollten. „Es lohnt sich, regelmäßig die Hände

mit Seife zu waschen“, sagt Dr. Staudt. „Wer die Möglichkeit zur Desinfektion hat, sollte diese nutzen.“

Das Meiden größerer Menschenansammlungen und das Meiden häufigen Händeschüttelns ist ohnehin selbstverständlich geworden. Ein Spaziergang an der frischen Luft kann helfen, das Immunsystem zu stärken, so der Amtsarzt.

### **Infektionen lieber abklären lassen**

Und wer bereits hustet oder niest – der sollte statt der Hand die Ellenbeuge vor das Gesicht halten, um Erreger nicht weiter zu verbreiten. Außerdem ist eine Abklärung der Infektion ratsamer denn je. Die richtige Adresse für die individuelle Beratung und Impfung ist der Hausarzt. Informationen rund um die Grippe & Co finden sich im Internet beim Robert Koch-Institut unter [www.rki.de](http://www.rki.de). PK | PKU