



40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16

## Grippeähnlichen Erkrankungen Saison 2021/22

### Wöchentlicher Bericht zu den grippeähnlichen Erkrankungen Sentinella-Woche 06/2022

Grippeähnliche Erkrankungen treten in unseren Breitengraden saisonal auf. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) verfolgt die epidemiologische Lage der grippeähnlichen Erkrankungen mit zwei Überwachungssystemen – dem Sentinella Meldesystem und dem obligatorischen Meldesystem. Beim letzteren melden Laboratorien nur Influenza-Nachweise mit positivem Befund. Die Sentinella-Überwachung hingegen erfasst die Zahl der Arztkonsultationen wegen grippeähnlicher Erkrankung in Arztpraxen sowie bei Hausbesuchen von Grundversorgerinnen und Grundversorgern. Die Beteiligung an diesem Überwachungssystem ist für Grundversorgerinnen und Grundversorger freiwillig. Ein Teil von diesen schickt Nasen-Rachen-Abstriche der Patientinnen und Patienten mit grippeähnlicher Erkrankung an das Nationale Referenzzentrum für Influenza (NZI), wo diese Proben auf Influenza und andere respiratorische Viren untersucht werden.

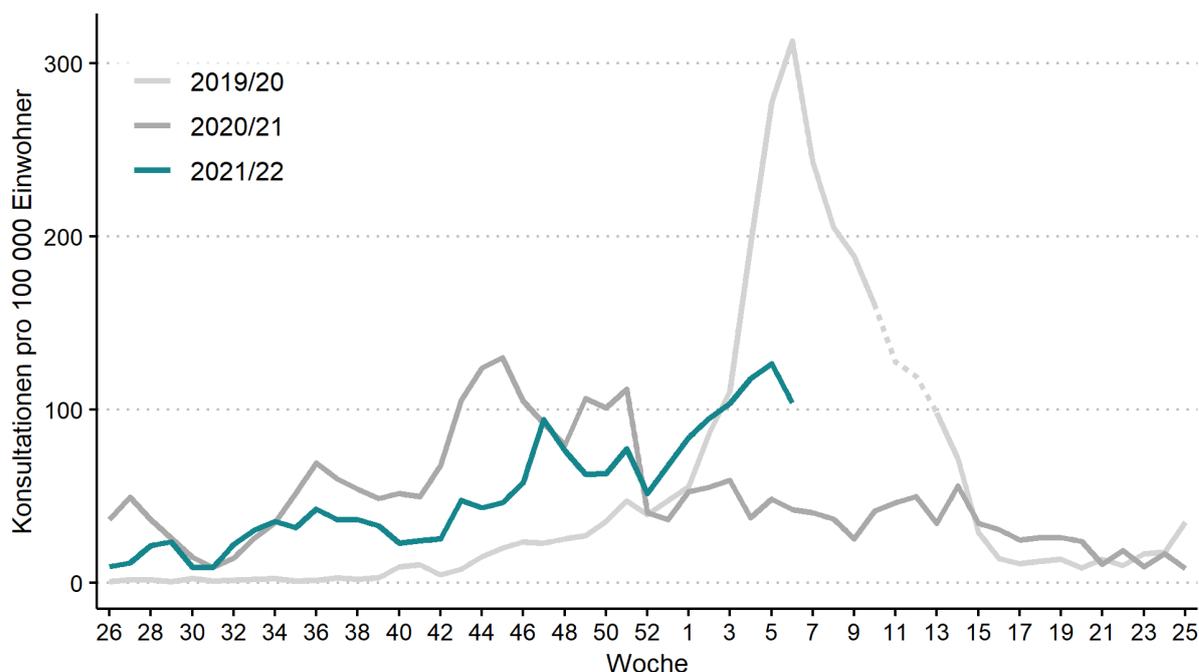
Bei den Auswertungen und deren Interpretation ist zu berücksichtigen, dass **aufgrund der Covid-19 Pandemie die Zuverlässigkeit der Daten aus der Sentinella-Überwachung eingeschränkt ist**. Genauere Informationen darüber sind im Kasten am Ende des Berichts zu finden.

Die Symptome von grippeähnlichen Erkrankungen und Covid-19 überlagern sich. Zusätzlich zu diesem Bericht zur Sentinella-Erhebung grippeähnlicher Erkrankungen wird ebenfalls wöchentlich der Bericht zur Sentinella-Erhebung von Covid-19 Verdachtsfällen publiziert. Dieser ist auf der BAG-Website zu finden: [www.bag.admin.ch/coronavirus-situation-schweiz](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-situation-schweiz). Die Daten zu Covid-19 aus dem obligatorischen Meldesystem sind auf dem Dashboard zu finden: [Covid-19 Schweiz | Coronavirus | Dashboard \(admin.ch\)](#)

#### Epidemiologische Lage in der Schweiz (Sentinella-Überwachung)

Während der Sentinella-Woche 06 (05.02.2022-11.02.2022) verzeichneten die Ärztinnen und Ärzte des Sentinella-Meldesystems 15 Konsultationen wegen grippeähnlicher Erkrankung<sup>1</sup> pro 1000 Arztkonsultationen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung entspricht dies in etwa 104 Konsultationen wegen grippeähnlicher Erkrankung pro 100 000 Einwohner (Abbildung 1). Die Konsultationsrate weist einen sinkenden Trend im Vergleich zu den beiden Sentinella Vorwochen auf (Tabelle 1). Die festgestellten grippeähnlichen Erkrankungen im Rahmen der Sentinella-Überwachung sind klinische Verdachtsdiagnosen und werden nur stichprobenweise durch einen Labortest auf Influenza getestet. Da sich die Symptome von grippeähnlichen Erkrankungen und Covid-19 überschneiden, kann ein Anstieg oder ein Rückgang der Grippeinzidenz durch die Veränderung in der epidemiologischen Entwicklung von Covid-19 beeinflusst werden.

<sup>1</sup> Definition grippeähnlicher Erkrankungen siehe im Glossar am Ende des Berichts in Version PDF. Covid-19 Verdacht wird im gleichen Meldeformular erfasst. Es ist möglich, dass eine Patientin oder ein Patient die Verdachtskriterien für beide Krankheiten erfüllt. Die Sentinella-Ärzte entscheiden, auf der der Klinik der Patientinnen und Patienten, ob der Fall die Kriterien für einen Verdacht auf Influenza und/oder COVID-19 erfüllt. Die Anzeichen und Symptome müssen nicht gemeldet werden.



BAG, Datenstand: 2022-02-15

Abbildung 1: Wöchentliche Zahl der Konsultationen aufgrund grippeähnlicher Erkrankung, hochgerechnet auf 100 000 Einwohner. Auf die Angabe eines epidemischen Schwellenwerts wird seit Saison 2020/21 verzichtet.

Die Konsultationsrate war in den Altersklassen der 0- bis 14-Jährigen am höchsten. Die zeitliche Entwicklung im Vergleich zu den beiden Sentinella Vorwochen war in der Altersklasse der 30- bis 64-Jährigen sinkend und in alle anderen Altersklassen konstant (Tabelle 1).

Tabelle 1: Altersspezifische Konsultationsrate aufgrund grippeähnlicher Erkrankung (pro 100 000 Einwohner) in der Berichtswoche und derer zeitlichen Entwicklung im Vergleich zu den Konsultationsraten der beiden Sentinella Vorwochen.

Altersklasse	Grippeähnliche Erkrankungen pro 100 000 Einwohner	Zeitliche Entwicklung
0–4 Jahre	180	konstant
5–14 Jahre	185	konstant
15–29 Jahre	119	konstant
30–64 Jahre	91	sinkend
≥65 Jahre	46	konstant
Schweiz	104	sinkend

Die Sentinella-Regionen «BE, FR, JU», «AI, AR, GL, SG, SH, TG, ZH» und «GR, TI» verzeichnen eine verbreitete Grippe Verbreitung, in den anderen Regionen wurde eine sporadische Verbreitung der Grippe verzeichnet. Die zeitliche Entwicklung der Anzahl Konsultationen wegen grippeähnlicher Erkrankung war in den Regionen «GE, NE, VD, VS», «AG, BL, BS, SO» und «AI, AR, GL, SG, SH, TG, ZH» sinkend und in allen anderen Regionen konstant. Je nach Region schwankte die Rate der Konsultationen (pro 100 000 Einwohner) zwischen hochgerechnet 22 in der Region «AG, BL, BS, SO» und 182 in der Region «AI, AR, GL, SG, SH, TG, ZH». Weil in dieser Rate nur Konsultationen in Arztpraxen und Hausbesuche einfließen, aber nicht Konsultationen wegen grippeähnlichen Symptomen in Covid-19 Testzentren und Spitälern, sind die Raten und derer zeitlichen Entwicklung mit Vorsicht zu bewerten. Insbesondere Vergleiche zwischen den Regionen sind nicht möglich (Abbildung 2).

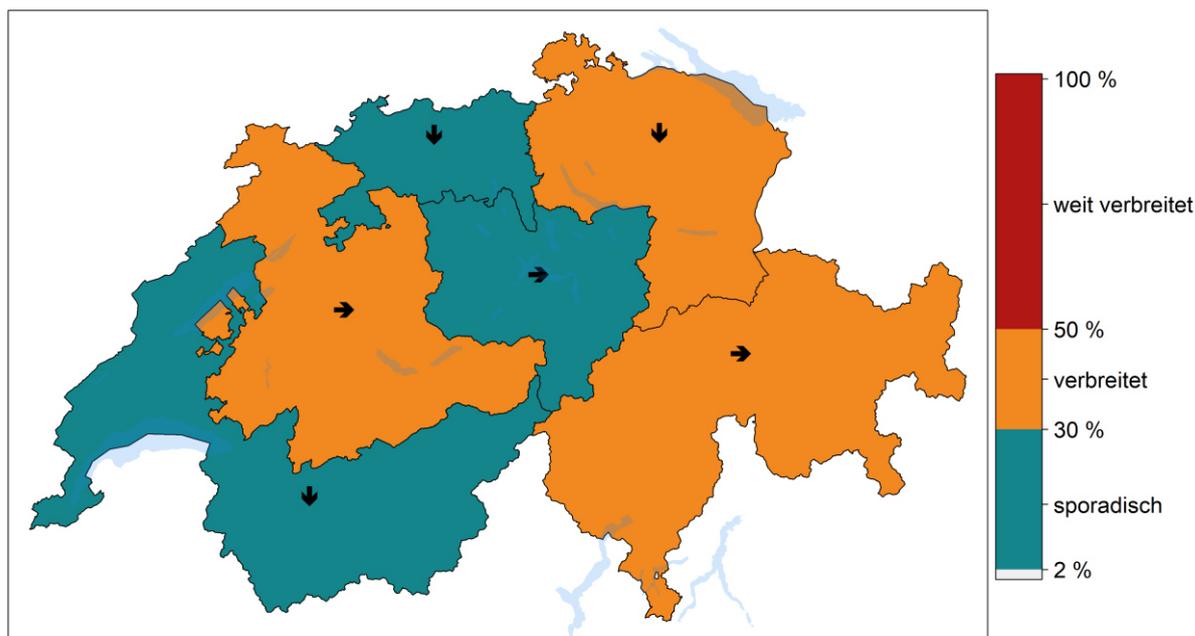


Abbildung 2: Verbreitung der grippeähnlichen Erkrankungen in der Berichtswoche, nach Sentinella-Regionen: Region 1 «GE, NE, VD, VS», Region 2 «BE, FR, JU», Region 3 «AG, BL, BS, SO», Region 4 «LU, NW, OW, SZ, UR, ZG», Region 5 «AI, AR, GL, SG, SH, TG, ZH» und Region 6 «GR, TI». Zeitliche Entwicklung: ↑ steigend ↓ sinkend → konstant

### Virologie in der Schweiz (Sentinella-Überwachung)

In den Berichten vor der Sentinella Woche 06 wurden die Resultate der getesteten Proben, von Patientinnen und Patienten mit Covid-19 Verdacht oder Influenza Verdacht gemeinsam veröffentlicht, d.h. alle Proben welche im Nationalen Referenzzentrum für Influenza (NZI) getestet wurden. Um ein besseres Bild der Influenza-Aktivität zu erhalten, veröffentlichen wir neu, ab der Sentinella Woche 06, die Resultate der Proben von Patientinnen und Patienten, welche die Grippeverdacht Kriterien erfüllen (siehe Glossar in der PDF Version), separat (Tabelle 2 linke Spalte). Die Informationen, welche in den Berichten vor der Sentinella Woche 06 publiziert wurden (d.h. die kumulativen virologischen Resultate aller Proben für diese Saison) sind weiterhin in der rechten Spalte der Tabelle 2 vorhanden.

Am NZI gingen für die Berichtswoche bis anhin insgesamt 60 Proben von Sentinella-Patientinnen und Patienten mit Covid-19 Verdacht und/oder Grippeverdacht (siehe Glossar in der PDF Version) ein. Bei 36 Proben davon, waren beim Patienten die klinische Kriterien einer grippeähnlichen Erkrankung (Grippeverdacht) erfüllt<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Da die Kriterien des Grippeverdachts Fieber und, Husten oder Halsschmerzen sind, erfüllen die Patientinnen und Patienten mit Grippeverdacht meistens auch die Covid-19 Verdachtskriterien (siehe Glossar).

Für Covid-19 Verdacht Fälle werden entsprechend alle Proben berücksichtigt, bei welchen gemäss Information der Sentinella-Verdachtsmeldung oder des Laborauftragsformulars des NZI die Kriterien des Covid-19 Verdachts oder des Grippeverdachts erfüllt sind. Als Grippeverdacht Proben gelten alle, welche gemäss Information der Sentinella-Verdachtsmeldung oder des Laborauftragsformulars des NZI die Kriterien einer grippeähnlichen Erkrankung erfüllen. Für einen Teil der Patienten werden sowohl Grippe- wie auch COVID-19 Verdacht angegeben..

Im nachfolgenden Text werden nur noch die Proben von Patientinnen und Patienten mit Grippeverdacht berücksichtigt. 29 aus den 36 eingegangenen Proben wurden auf Influenza sowie auf elf weitere respiratorische Viren<sup>3</sup> untersucht, alle 36 Proben wurden auf SARS-CoV-2 getestet (Tabelle 2). Während der Berichtwoche, sind 5 von 29 (17 %) Proben auf Influenza positiv getestet worden.

In der Saison 2021/22 wurden bisher 579 Proben vollständig untersucht, wobei am häufigsten Rhinoviren (15 %) nachgewiesen wurden (Tabelle 2, linke Spalte). Positiv auf Influenzaviren getestet wurden 38 (6,6 %) Proben: 36 gehörten zum Typ A und zwei zum Typ B. In 221 Proben (38 %) konnte keines der untersuchten Viren gefunden werden. Demgegenüber wurden in 38 (6 %) Proben gleichzeitig zwei verschiedene Viren nachgewiesen. Die Virenverteilung in Proben von Patientinnen und Patienten mit Grippeverdacht, ist sehr ähnlich zur Verteilung bei den Proben aller Patienten, also inklusive denen mit ausschliesslich Covid-19 Verdacht.

Tabelle 2: Häufigkeit der am Nationalen Referenzzentrum für Influenza nachgewiesenen Influenzaviren (nach Typen, Subtypen sowie Linien) und anderen respiratorischen Viren in Proben von Patientinnen und Patienten mit grippeähnlicher Erkrankung und in alle eingegangene Proben während der Saison 2021/22 kumulativ. Der mögliche Nachweis von mehreren Viren in einer Probe führt dazu, dass die Summe der Virenanteile mehr als 100 % beträgt.

Saison 2021/22 kumulativ	Virenverteilung in:	
	Proben von Patientinnen und Patienten mit Grippeverdacht (mit oder ohne gleichzeitigem Covid-19 Verdacht) (n = 579)	Alle eingegangene Proben (n = 1410)
	Anzahl positive Proben (Anteil %)	Anzahl positive Proben (Anteil %)
Influenza-positive Proben	38 (6,6 %)	51 (3,6 %)
A(H3N2)	31	43
A(H1N1)pdm09	1	1
A nicht subtypisiert	4	5
B-Victoria	2	2
B-Yamagata	0	0
B-Linie nicht bestimmt	0	0
SARS-CoV-2	121 (20,6 %, n=586)	368 (25,9 %, n=1420)
Adenovirus	11 (1,9 %)	21 (1,5 %)
Coronavirus NL63	0	0
Rhinovirus	88 (15,2 %)	224 (15,9 %)
Respiratorische Syncytialvirus RSV	33 (5,7 %)	77 (5,5 %)
Andere respiratorische Viren	114 (19,7 %)	253 (17,9 %)
Negativ für alle untersuchten Viren	221 (38,2 %)	539 (38,2 %)
Mehr als ein Virus pro Probe	38 (6,5 %)	107 (7,6%)

<sup>3</sup> Im Rahmen einer Pilotstudie werden die Proben zusätzlich auf folgende respiratorische Viren untersucht: Rhinovirus, Adenovirus, Bocavirus, diverse Coronaviren (229E, HKU1, NL63, OC43), humanes Metapneumo-virus (hMPV), verschiedene Parainfluenzaviren und das humane respiratorische Syncytialvirus (RSV).

Die WHO hat am 26. Februar 2021 die Empfehlungen für die Zusammensetzung der Grippeimpfstoffe der Saison 2021/2022 für die nördliche Hemisphäre publiziert [1]. Im Vergleich zu den Impfstoffen der letzten Saison 2020/2021 wurden die Virenstämme der beiden A-Subtypen ersetzt, um die zirkulierenden Viren besser abdecken zu können (Tabelle 3).

Tabelle 3: WHO-Empfehlungen zur Zusammensetzung der Grippeimpfstoffe auf der Nordhemisphäre\* [1]

Subtyp	Stamm 2021/22	
A(H3N2)	<b>A/Cambodia/e0826360/2020°</b>	▲■
A(H1N1)pdm09	<b>A/Victoria/2570/2019°</b>	▲■
B Victoria	B/Washington/02/2019	▲■
B Yamagata	B/Phuket/3073/2013	■

\* Die aufgeführten Empfehlungen entsprechen den Empfehlungen für Impfstoffe auf Ei-Basis.

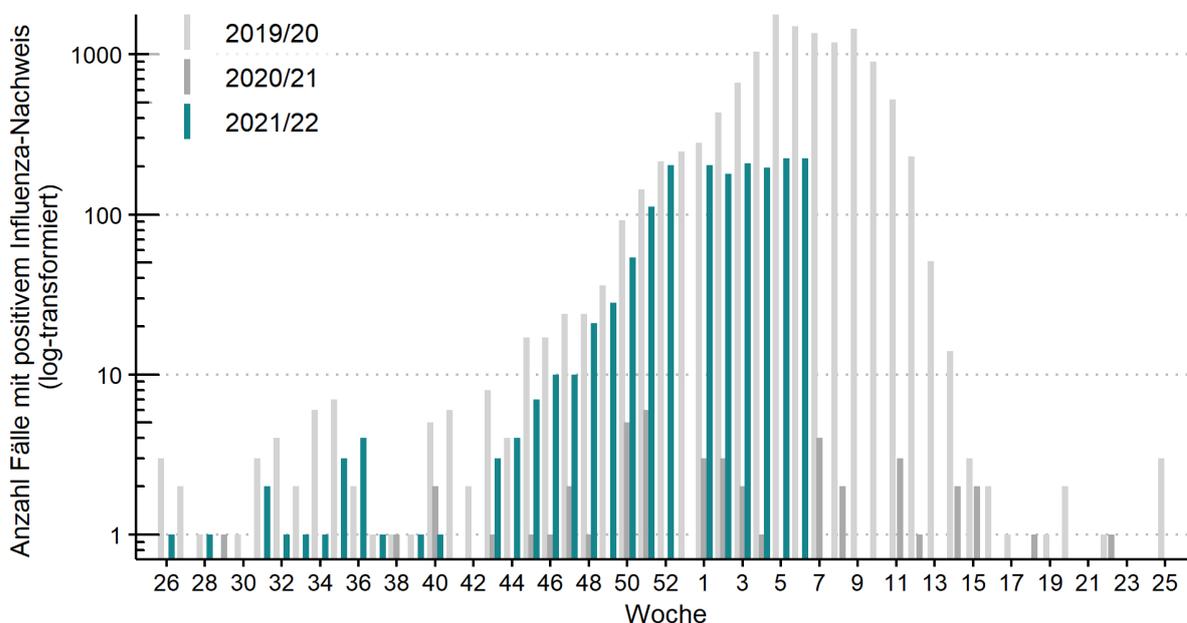
° Im Grippeimpfstoff 2021/22 im Vergleich zum Impfstoff 2020/21 neu enthalten.

▲ Trivalenter Impfstoff; ■ Quadrivalenter Impfstoff

Bezüglich der Impfstoffabdeckung durch den von der WHO empfohlenen Impfstoff für die Saison 2021/22 [1] ist zurzeit noch keine Aussage möglich. Detaillierte Informationen zur Grippeimpfung sind auf der Website [www.schutzvordergrippe.ch/](http://www.schutzvordergrippe.ch/) zu finden.

### Influenza-Nachweise (Obligatorisches Meldesystem)

Unabhängig von der Sentinella-Überwachung wird ein Teil der Patientinnen und Patienten mit grippeähnlicher Erkrankung aufgrund einer ärztlichen Verordnung labordiagnostisch abgeklärt. Laboratorien sind im Rahmen der gesetzlichen Meldepflicht verpflichtet, alle positiven Influenza-Nachweise zu melden. Diese Grippe-Fälle sind jedoch nicht repräsentativ für alle Grippeerkrankten. Für die Kalender Woche 06 wurden dem BAG 225 Fälle mit positivem Influenza-Nachweis gemeldet (Abbildung 3). Dies entspricht ungefähr der Anzahl Meldungen in den 6 vorherigen Kalender Wochen.



BAG, Datenstand: 2022-02-15

Abbildung 3: Im Rahmen der Meldepflicht registrierte Fälle mit positivem Influenza-Nachweise. Die wöchentliche Anzahl Fälle ist hier auf einer logarithmischen Skala dargestellt, damit die Werte dieser Saison mit den hohen Werten der Saison 2019/20 und mit den sehr kleinen Werten der Saison 2020/21 in einer Abbildung dargestellt werden können.

## Internationale Situation

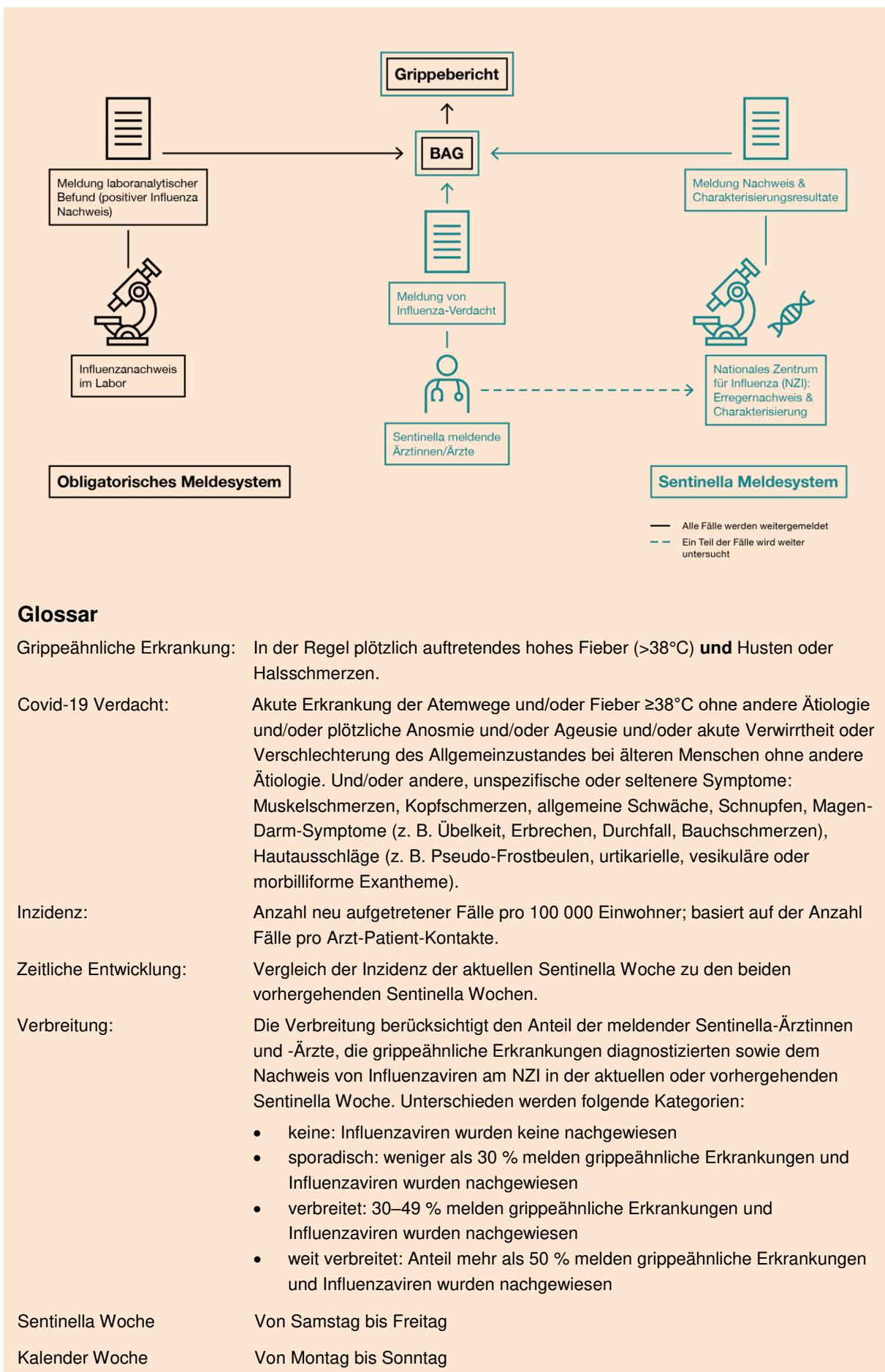
In der letzten Grippezeit wurden sowohl in der südlichen als auch in der nördlichen Hemisphäre keine Grippezeit verzeichnet. Die Hygiene- und Social Distancing-Massnahmen zur Reduktion der Covid-19 Übertragung, sowie auch eine eingeschränkte globale Mobilität, haben wahrscheinlich eine Rolle bei der Reduktion der Grippeübertragung gespielt [2–6].

Weltweit bleibt aktuell die Influenzaaktivität tief [3]. In der aktuellen Grippezeit wurde in der nördlichen Hemisphäre eine höhere Grippeaktivität, im Vergleich zur letzten Saison, registriert. Diese weist jetzt einen sinkenden Trend auf. Insgesamt bleibt die Grippeaktivität unter dem Niveau früherer Saisons, jedoch in einigen Ländern erreichte sie das Niveau wie in der Prä-Covid-19 Phase [3]. Die am häufigsten nachgewiesenen Viren in der nördlichen Hemisphäre sind vom Typ A, mit Ausnahme von China, wo vermehrt der Typ B Linie Victoria nachgewiesen wird [4]. Auch im Grossteil der Europäischen Region ist eine abnehmende Influenzaaktivität zu beobachten. In den meisten europäischen Ländern wurden beide Influenztypen nachgewiesen, mehrheitlich den Subtyp A(H3N2), von dem ältere Menschen überproportional betroffen sind [7,8]. Da die Positivitätsrate von Influenzaproben in Europa zwei Wochen hintereinander (Woche 49 und 50) über bzw. nahe 10% lag, hat das European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) den Beginn der Grippezeit für diese Saison angekündigt [9]. In der WHO-Region Europa waren in der Woche 05 8% aller Sentinel-Proben von Patientinnen und Patienten mit grippeähnlichen Symptomen positiv auf Influenza und getestet worden, im Vergleich zur Woche 4 ein steigender Trend [7]. In Nordamerika ist die Grippeaktivität in den letzten Wochen gesunken [10].

## Datenquellen und Limitationen

Dieser Bericht basiert primär auf klinischen und labordiagnostischen Informationen zu ambulanten Konsultationen von Patientinnen und Patienten mit grippeähnlicher Erkrankung (Grippeverdacht), welche rund 180 Sentinella-Ärztinnen und -Ärzte freiwillig im Rahmen der **Sentinella-Überwachung** (Sentinella-Meldesystem) dem BAG übermitteln. Aufgrund dieser Meldungen wird die Zahl solcher Konsultationen wegen grippeähnlicher Erkrankung bei Grundversorgerinnen und Grundversorgern in der Schweiz geschätzt. Alle Sentinella-Ärztinnen und -Ärzte melden einerseits klinische Informationen zu Patientinnen und Patienten mit Grippeverdacht und andererseits, ob diese labordiagnostisch auf SARS-CoV-2 und Influenza abgeklärt wurden, sowie die Resultate der Abklärungen. Ein Teil der Sentinella-Ärztinnen und -Ärzte sendet von einer Stichprobe dieser Grippeverdachtsfälle die Nasenrachen-Abstriche zur labordiagnostischen Abklärung ans **Nationale Referenzzentrum für Influenza (NZI)** ein. Dieses untersucht die Abstriche neben SARS-CoV-2 und Influenza zusätzlich auf andere respiratorische Viren. Isolierte Influenzaviren werden nachfolgend typisiert und eine Stichprobe wird auf Resistenzen gegenüber antiviralen Grippezeitmedikamenten (Neuraminidase-Hemmern) geprüft. Die Typisierung liefert Informationen zu den zirkulierenden Viren und unterstützt die Beurteilung der Virenabdeckung durch die saisonalen Grippezeitimpfstoffe. Die Abdeckung wird als zeitnaher Indikator zur Einschätzung der Impfstoffwirksamkeit verfolgt, während der Zeit bevor Resultate von Wirksamkeitsstudien vorliegen. Neben diesen virologischen Informationen berücksichtigt der Bericht sekundär auch Informationen Influenza-positiver Nachweise, welche im Rahmen der **Überwachung meldepflichtiger Erkrankungen** (obligatorisches Meldesystem) von Laboratorien gemeldet werden. Zur Einschätzung des Schweregrads einer Grippezeit werden Informationen zur überdurchschnittlichen Gesamtsterblichkeit (Exzessmortalität) beigezogen, welche das Bundesamt für Statistik (BFS) basierend auf der **Todesursachenstatistik** berechnet und veröffentlicht. Eine solche Exzessmortalität während der Grippezeit war bis vor dem Auftreten von Covid-19 erfahrungsgemäss hauptsächlich durch die Grippe bedingt [11]. Die Überwachung grippeähnlicher Erkrankungen ist in der untenstehenden Infografik veranschaulicht.

Die aktuelle Situation rund um die **Covid-19 Pandemie beeinflusst die Datenerhebung** zu grippeähnlichen Erkrankungen im Rahmen der Sentinella-Überwachung. Einerseits sind die Symptome der Grippe (Influenza) und Covid-19 ähnlich. Covid-19 Erkrankungen mit grippeähnlicher Ausprägung können daher in die Statistik der grippeähnlichen Erkrankungen einfließen. Andererseits verändern die aktuelle Lage und die aktuell gültigen Massnahmen, die Testempfehlung des BAG und die kantonal unterschiedliche Testorganisation sowie die Covid-19 Impfung das Verhalten der Bevölkerung bezüglich Arztkonsultationen. Zudem ist bei den auf den Sentinella-Daten basierenden Auswertungen zu berücksichtigen, dass es sich teilweise um kleine Zahlen und nicht randomisierte Stichproben handelt. Aus diesen Gründen ist die Zuverlässigkeit der Hochrechnung eingeschränkt und die Daten sind mit Vorsicht zu interpretieren.



### Glossar

**Grippeähnliche Erkrankung:** In der Regel plötzlich auftretendes hohes Fieber (>38°C) **und** Husten oder Halsschmerzen.

**Covid-19 Verdacht:** Akute Erkrankung der Atemwege und/oder Fieber ≥38°C ohne andere Ätiologie und/oder plötzliche Anosmie und/oder Ageusie und/oder akute Verwirrtheit oder Verschlechterung des Allgemeinzustandes bei älteren Menschen ohne andere Ätiologie. Und/oder andere, unspezifische oder seltenere Symptome: Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, allgemeine Schwäche, Schnupfen, Magen-Darm-Symptome (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen), Hautausschläge (z. B. Pseudo-Frostbeulen, urtikarielle, vesikuläre oder morbilliforme Exantheme).

**Inzidenz:** Anzahl neu aufgetretener Fälle pro 100 000 Einwohner; basiert auf der Anzahl Fälle pro Arzt-Patient-Kontakte.

**Zeitliche Entwicklung:** Vergleich der Inzidenz der aktuellen Sentinella Woche zu den beiden vorhergehenden Sentinella Wochen.

**Verbreitung:** Die Verbreitung berücksichtigt den Anteil der meldender Sentinella-Ärztinnen und -Ärzte, die grippeähnliche Erkrankungen diagnostizierten sowie dem Nachweis von Influenzaviren am NZI in der aktuellen oder vorhergehenden Sentinella Woche. Unterschieden werden folgende Kategorien:

- keine: Influenzaviren wurden keine nachgewiesen
- sporadisch: weniger als 30 % melden grippeähnliche Erkrankungen und Influenzaviren wurden nachgewiesen
- verbreitet: 30–49 % melden grippeähnliche Erkrankungen und Influenzaviren wurden nachgewiesen
- weit verbreitet: Anteil mehr als 50 % melden grippeähnliche Erkrankungen und Influenzaviren wurden nachgewiesen

Sentinella Woche Von Samstag bis Freitag

Kalender Woche Von Montag bis Sonntag

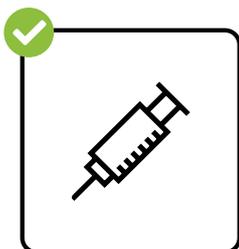
## Referenzen

1. World Health Organisation (WHO) Recommended composition of influenza virus vaccines for use in the 2021 - 2022 northern hemisphere influenza season <https://www.who.int/publications/m/item/recommended-composition-of-influenza-virus-vaccines-for-use-in-the-2021-2022-northern-hemisphere-influenza-season> (zugegriffen am 26.10.2021)
2. World Health Organisation (WHO) Review of global influenza circulation, late 2019 to 2020, and the impact of the COVID-19 pandemic on influenza circulation. (zugegriffen am 10.09.2021)
3. World Health Organisation (WHO) Influenza update – 412. <https://www.who.int/publications/m/item/influenza-update-n-412> (zugegriffen am 15.02.2022)
4. World Health Organisation (WHO) Influenza Laboratory Surveillance Information – by the Global Influenza Surveillance and Response System (GISRS) – Northern hemisphere <https://apps.who.int/flumart/Default?Hemisphere=Northern&ReportNo=5> (zugegriffen am 15.02.2022)
5. Australian Influenza Surveillance Report and Activity No. 14, 2021 <https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/cda-surveil-ozflu-flucurr.htm#current> (zugegriffen am 14.12.2021)
6. New Zealand Flu surveillance and intelligence reporting <https://www.esr.cri.nz/our-services/consultancy/flu-surveillance-and-research> (zugegriffen am 26.10.2021)
7. Flu News Europe – Joint European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) / World Health Organization Europe weekly influenza update <http://flunewseurope.org/> (zugegriffen am 15.02.2022)
8. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) - Early influenza cases indicate the possibility of severe upcoming season for elderly, 26.10.21. <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/early-influenza-cases-indicate-possibility-severe-upcoming-season-elderly> (zugegriffen am 27.10.21)
9. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) - This winter's flu season epidemic has started – what we know so far and what needs to be done to control it, 02.01.2022. <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/winters-flu-season-epidemic-has-started-what-we-know-so-far-and-what-needs-be-done> (zugegriffen am 03.01.22)
10. Weekly U.S. Influenza Surveillance Report <http://www.cdc.gov/flu/weekly/index.htm> (zugegriffen am 15.02.2022)
11. Bundesamt für Statistik (BFS), «Sterblichkeit, Todesursachen – Wöchentliche Todesfälle 2020» <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/sterblichkeit-todesursachen.html> (zugegriffen am 27.04.2021)

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**

# Schutz vor der Grippe: Hygiene- und Verhaltensregeln

Diese Hygiene-  
und Verhaltens-  
regeln schützen  
auch vor anderen  
Viren.

**Gegen Grippe impfen.**

Die wirksamste und einfachste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die jährliche Impfung im Herbst. Sie wird Ihnen insbesondere empfohlen, wenn Sie ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung haben. Oder wenn Sie privat oder beruflich direkten Kontakt zu Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben.

**Gründlich Hände waschen.**

Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Zum Beispiel, wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten und bevor Sie essen oder Essen zubereiten.

**In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.**

Halten Sie sich beim Husten und Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Papiertaschentuch nach Gebrauch in Abfalleimer entsorgen. Waschen Sie sich danach die Hände mit Wasser und Seife. Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge.

**Abstand halten oder Maske tragen.**

Als Teil der Präventionsmassnahmen gegen Covid-19 wird in bestimmten Situationen das Tragen von Masken vorgeschrieben. Etwa in Innenräumen oder wenn der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen nicht durchgehend eingehalten werden kann. So können die Empfehlungen zum Schutz vor Covid-19 auch helfen, das Risiko einer Übertragung der Grippe und anderer Erreger zu reduzieren.

**Bei Symptomen zu Hause bleiben.**

Wenn Sie Grippesymptome verspüren (wie Schüttelfrost, Fieber, Unwohlsein, Halsschmerzen, Husten, Muskel- und Gelenkschmerzen), bleiben Sie zu Hause oder gehen Sie so rasch wie möglich vom Arbeitsplatz, von der Schule etc. nach Hause. Bei Ihren Symptomen kann es sich eventuell auch um eine Covid-19-Erkrankung handeln. Lassen Sie sich so bald wie möglich auf das Coronavirus testen. Dies gilt auch, wenn Sie gegen Covid-19 geimpft sind.