



Saisonale Grippe

Fragen – Antworten

Winter 2020



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Service Sigle FR
Amt Sigle DE

Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**

Fragen – Antworten

1	Die saisonale Grippe ist zurück!	3
1.1	Die Grippe: Was ist das genau?	3
1.2	Welche Risiken birgt die Grippe?	3
1.3	Wie wird die Grippe übertragen?	3
1.4	Soll man sich in der Grippezeit vermehrt die Hände waschen?	3
1.5	Welche Grippesymptome gibt es?	3
1.6	Was ist bei Grippe zu tun?	3
1.7	Wann zum Arzt?	3
2	Notfallnummern	4
2.1	Ambulanz, lebensbedrohliche Notfälle	4
2.2	Pädiatrische Notfälle	4
2.3	Notfälle HFR Freiburg	4
2.4	Medizinischer Bereitschaftsdienst für nicht lebensbedrohliche Notfälle, nach Bezirk	4
2.5	Falls Sie die Dienstapotheke in Ihrer Region suchen	4
2.6	Ärztlicher Hausbesuchsdienst	4

1 Die saisonale Grippe ist zurück!

1.1 Die Grippe: Was ist das genau?

Die Grippe ist eine Viruserkrankung, das heisst sie wird durch Viren übertragen. Es gibt verschiedene Arten von Grippeviren, die häufigsten sind die Influenza-A-Viren (die gefährlichsten), Influenza-B-Viren und Influenza-C-Viren (am wenigsten verbreitet).

1.2 Welche Risiken birgt die Grippe?

Die Grippe darf nicht unterschätzt werden. Gewisse Personen erholen sich sehr schnell von einer Grippe, bei anderen, anfälligeren Personen (ab 65-Jährige, chronisch Kranke, Menschen mit Immunschwäche, Schwangere und Säuglinge) kann sie zu schweren Komplikationen führen (Atembeschwerden, Mittelohr- und Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Pseudokrapp, Lungenentzündung, Bauchfellentzündung, Herzmuskelentzündung, Herzbeutelentzündung, Hirnhautentzündung, Enzephalitis, Guillain-Barré-Syndrom, Tod).

1.3 Wie wird die Grippe übertragen?

Das Grippevirus ist leicht durch direkten Kontakt (Niesen, Husten oder die Hände), besonders in geschlossenen Räumen, oder durch indirekten Kontakt (z. B. via Gegenstände, Türgriffe) übertragbar. Personen, die sich mit Grippeviren angesteckt haben, können diese auf andere übertragen, auch wenn sie sich (noch) nicht krank fühlen. Bis zum Beginn der Erkrankung dauert es etwa ein bis drei Tage.

1.4 Soll man sich in der Grippezeit vermehrt die Hände waschen?

Ja; wir können das Risiko einer indirekten Ansteckung mindern, wenn wir uns regelmässig die Hände waschen und das Berühren von Nase, Mund und Augen vermeiden.

1.5 Welche Grippe Symptome gibt es?

Im Gegensatz zu einer Erkältung treten die typischen Grippe Symptome plötzlich auf. Die häufigsten Symptome sind: plötzlich auftretendes hohes Fieber ($>38\text{ }^{\circ}\text{C}$), Schüttelfrost, Husten, Hals- und Schluckweh, Kopfschmerzen, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Schnupfen, Schwindelgefühl und Appetitverlust. Bei Kindern können zudem Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten, bei älteren Personen kann Fieber fehlen. Eine Grippe kann bis zu zwei Wochen dauern.

1.6 Was ist bei Grippe zu tun?

Solange die Symptome anhalten, sollte man zuhause bleiben, viel trinken und sich ausruhen. Bei Bedarf können Symptome wie Fieber oder Muskelschmerzen mit einem Paracetamol-Präparat gelindert werden. Aspirin (Acetylsalicylsäure) wird für Kinder und Jugendliche nicht empfohlen, da es bei einer Grippe zu Komplikationen führen kann (Reye-Syndrom).

1.7 Wann zum Arzt?

Nicht immer ist bei Grippe eine Arztkonsultation notwendig. Dennoch wird empfohlen, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen, wenn sich die Symptome verschlimmern oder länger als eine Woche anhalten. Menschen mit einem erhöhten Risiko für Grippekomplikationen sollten die Entwicklung der Erkrankung aufmerksam beobachten und bei Problemen unverzüglich eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

2 Notfallnummern

2.1 Ambulanz, lebensbedrohliche Notfälle

Tel.: 144

2.2 Pädiatrische Notfälle

Tel.: 0900 268 001 (CHF 2.99/min / max. CHF 29.90 pro Anruf)

2.3 Notfälle HFR Freiburg

Rund um die Uhr

- Notfälle HFR Freiburg: Tel.: 026 306 30 00 (Normaltarif)
- Notfälle HFR Tafers 24 St.: Tel.: 026 306 60 30 (Normaltarif)
- Notfälle HFR Riaz 24 St.: Tel.: 026 306 41 00 (Normaltarif)

Permanence HFR Meyriez-Murten: Tel.: 026 306 71 10 (Normaltarif), Mo–Fr: 7.30–21.30 Uhr und Sa–So sowie Feiertage: 9–19 Uhr

2.4 Medizinischer Bereitschaftsdienst für nicht lebensbedrohliche Notfälle, nach Bezirk

- Saane, Tel.: 026 304 21 43
- Broyebezirk (inkl. Avenches, Domdidier, Estavayer-le-Lac und Payerne), Tel.: 0848 133 133
- Vivisbach-, Glâne- sowie Greyerzbezirk, Tel.: 026 304 21 36
- Seebezirk (inkl. Vully und Courtepin), Tel.: 0900 670 600 (CHF 2.-/Min.)
- Sensebezirk, Tel.: 026 418 35 35

2.5 Falls Sie die Dienstapotheke in Ihrer Region suchen

Tel.: 026 304 21 40

2.6 Ärztlicher Hausbesuchsdienst

MedHome Freiburg Tel.: 026 6 700 700