



Public Health
England

NHS

WINTER 2020/21

Die

Grippeimpfung

Wer sich impfen lassen sollte und warum

Enthält Informationen für Kinder
und Schwangere



**HELP US
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,
every winter

Diese Broschüre erläutert, wie Sie sich selbst und Ihre Kinder im kommenden Winter vor der Grippe schützen können und warum es sehr wichtig ist, dass Personen mit einem höheren Erkrankungsrisiko für die Grippe sich jedes Jahr kostenlos impfen lassen.

Was ist Grippe? Ist das nicht nur eine schwere Erkältung?

Die Grippe tritt jedes Jahr wieder auf, meistens in den Wintermonaten, darum wird sie manchmal auch als Wintergrippe bezeichnet. Es handelt sich um eine hochansteckende Krankheit mit Symptomen, die sehr schnell auftreten.

Erkältungen sind weit weniger gefährlich und haben meist einen langsameren Verlauf, der zunächst mit einer verstopften oder laufenden Nase und Halsschmerzen beginnt. Eine schwere Grippeerkrankung kann viel schlimmer verlaufen als eine schwere Erkältung.

Die häufigsten Symptome der Grippe sind Fieber, Schüttelfrost, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie extreme Müdigkeit. Ansonsten gesunde Personen erholen sich meist innerhalb von zwei bis sieben Tagen, aber für einige kann diese Krankheit zu Krankenhausaufenthalt, dauerhafter Behinderung oder sogar zum Tod führen.



Was verursacht Grippe?

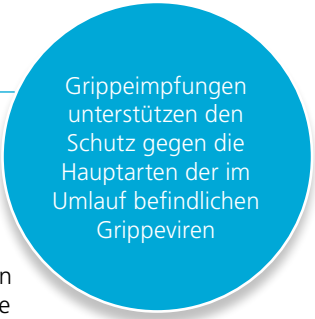
Die Grippe wird vom Influenza-Virus hervorgerufen, der die Luftröhre und die Lunge befällt. Und da die Grippe von Viren und nicht von Bakterien hervorgerufen wird, können Antibiotika nichts gegen sie ausrichten. Sollten sich jedoch Komplikationen aus der Grippeerkrankung ergeben, kann es sein, dass Antibiotika eingesetzt werden müssen.

Wie steckt man sich mit Grippe an?

Wenn eine infizierte Person hustet oder niest, verteilen sich die Grippeviren in winzigen Speicheltröpfchen über einen großen Bereich. Diese Tröpfchen können dann von anderen Menschen eingeatmet werden oder sie werden aufgenommen, wenn man die Stelle berührt, wo die Tröpfchen gelandet sind.

Sie können die Verbreitung des Virus verhindern, indem Sie Ihren Mund und Ihre Nase beim Niesen oder Husten abdecken und Sie sollten Ihre Hände häufig waschen oder Handgele verwenden, um zu verhindern, dass Sie den Virus aufnehmen.

Am besten können Sie jedoch die Verbreitung oder eine Erkrankung an der Grippe verhindern, wenn Sie sich vor Beginn der Grippezeit dagegen impfen lassen.



Grippeimpfungen unterstützen den Schutz gegen die Hauptarten der im Umlauf befindlichen Grippeviren

Wie schützen wir uns gegen die Grippe?

Die Grippe ist unberechenbar. Der Impfstoff bietet den besten verfügbaren Schutz gegen einen Virus, der eine schwere Krankheit hervorrufen kann. Bereits vor Beginn der Grippezeit werden die Viren ermittelt, welche in diesem Jahr am wahrscheinlichsten die Grippe hervorrufen und anschließend werden Impfstoffe hergestellt, die diesen möglichst gut entsprechen.

Diese Impfstoffe werden dann im Herbst verabreicht, idealerweise bereits bevor die Grippe sich ausbreitet. In den vergangenen zehn Jahren stimmte der Grippeimpfstoff mit den Virussträngen, die in den jeweiligen Jahren im Umlauf waren, stets gut überein.

Welchen Schaden kann die Grippe anrichten?

Manche glauben, dass eine schwere Erkältung bereits die Grippe ist, aber die Grippe ist oftmals sehr viel schlimmer als eine Erkältung und es kann sein, dass Sie einige Tage im Bett verbringen müssen. Einige Menschen reagieren empfindlicher auf die Auswirkungen der Grippe als andere. Für diese Menschen kann die Gefahr viel höher sein, dass sie viel schwerere Krankheiten entwickeln, wie eine Bronchitis oder Lungenentzündung, oder dass sich bereits vorhandene Erkrankungen verschlimmern. Im schlimmsten Fall kann die Grippe zu einem Krankenhausaufenthalt oder sogar zum Tod führen.

Gehöre ich zu der Gruppe mit einem höheren Risiko gegenüber den Auswirkungen der Grippe?

Die Grippe kann jeden treffen, aber wenn Sie eine chronische Erkrankung haben, können die Auswirkungen der Grippe diese noch weiter verschlimmern, selbst wenn die Erkrankung gut eingestellt ist und Sie sich normalerweise gut und gesund fühlen. Sie sollten die kostenlose Grippeimpfung in Anspruch nehmen, wenn Sie:

- schwanger sind
- oder eine chronische Erkrankung haben, wie z.B.:
- eine Herzerkrankung
- Brustleiden oder Atemprobleme, wie Bronchitis, Emphyse oder schweres Asthma
- eine Nierenerkrankung
- ein geschwächtes Immunsystem aufgrund von Krankheit oder Behandlungen (wie z. B. Steroid-Medikation oder Krebsbehandlung)
- eine Lebererkrankung
- einen Schlaganfall oder eine transitorische ischämische Attacke (TIA) hatten
- Diabetes
- eine neurologische Erkrankung, wie z.B. Multiple Sklerose (MS) oder Zerebralparese haben
- eine Lernbehinderung haben
- ein Problem mit Ihrer Milz haben, z.B. Sichelzellenanämie, oder wenn Ihre Milz entfernt wurde
- schwer übergewichtig sind (ab einem BMI von 40)

Personen auf der Shielded Patient List des NHS für COVID-19 kommen für eine kostenlose Grippeimpfung infrage und in diesem Jahr ist es besonders wichtig, dass sie diese erhalten.

Diese Liste der Erkrankungen ist keineswegs verbindlich. Es ist stets eine Frage der medizinischen Beurteilung. Ihr Hausarzt kann Sie untersuchen und dabei berücksichtigen, welche Gefahr besteht, dass die Grippe eine bei Ihnen zugrunde liegende Krankheit verschlimmern kann, und auch, welche Gefahr besteht, dass die Grippe sich bei Ihnen zu einer schweren Krankheit entwickelt.

Wir möchten die Wahrscheinlichkeit reduzieren, dass Personen, die anfällig für COVID-19 sind, an Grippe erkranken.

Wer sollte sich überlegen, sich gegen die Grippe impfen zu lassen?

Personen, die eine der Krankheiten haben, die auf Seite 4 aufgeführt sind, oder die:

- 65 Jahre oder älter sind
- in einem Pflege- oder Altersheim leben
- die Hauptpflegeperson einer älteren oder behinderten Person sind
- bei jemandem leben, der auf der Shielded Patient List des NHS steht
- im Gesundheits- oder Sozialdienst beschäftigt sind und direkt mit anderen Personen in Kontakt kommen
- schwanger sind (siehe nächster Abschnitt)
- Kinder in einem bestimmten Alter haben (siehe Seiten 7–8)

In diesem Jahr wird mehr Personen als sonst im Spätherbst die kostenlose Grippeimpfung angeboten. Um herauszufinden, wer zu dieser Personengruppe gehört, sehen Sie bitte nach auf: nhs.uk/flu vaccine.

Wieso erhalten Personen, die bei jemandem leben, der auf der Shielded Patient List des NHS steht, die Grippeimpfung in diesem Jahr kostenlos?

Wir wollen, dass diejenigen, die am anfälligsten für COVID-19 sind, diesen Winter gesund bleiben, und wir wollen nicht, dass sie sich eine Grippe einfangen. Um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass eine Person mit gesundheitlichen Problemen sich bei Mitgliedern ihres Haushalts mit Grippe ansteckt, werden wir diesen den Grippeimpfstoff kostenlos anbieten. Wenn Sie mit jemandem zusammenleben, der auf der Shielded Patient List des NHS steht, oder wenn Sie an den meisten Tagen des Winters bei dieser Person leben, so dass ein enger Kontakt unvermeidlich ist, dann sollten Sie nach einer kostenlosen Grippeimpfung fragen.

Durch die Impfung verringern Kontaktpersonen in einem Haushalt die Wahrscheinlichkeit, dass sie an der Grippe erkranken und diese infolgedessen an die Personen übertragen, mit denen sie zusammenleben und die anfälliger für eine Erkrankung sind.

Kann mich der Grippeimpfstoff gegen COVID-19 schützen?

Die Grippeimpfung schützt Sie nicht gegen COVID-19. Aber sie ist hilfreich beim Schutz vor Grippe, da diese Erkrankung unangenehm ist und das Risiko eines schweren Verlaufs mit sich bringt, einschließlich Komplikationen, die möglicherweise eine Krankenhauseinweisung erfordern. Es ist besonders wichtig zum Schutz vor Grippe beizutragen, wenn COVID-19 noch im Umlauf ist, da bei Menschen, die anfällig für COVID-19 sind, ebenfalls ein erhöhtes Grippe-Risiko besteht.

Grippeimpfung für Schwangere



Ich bin schwanger. Benötige ich in diesem Jahr eine Grippeimpfung?

Ja. Alle schwangeren Personen sollten sich gegen die Grippe impfen lassen, um sich und ihr ungeborenes Kind zu schützen. Der Grippeimpfstoff kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft ohne Risiko verabreicht werden, bereits direkt nach der Empfängnis.

Schwangere profitieren von der Grippeimpfung, da diese:

- die Gefahr schwerer Komplikationen verringert, wie z.B. Lungenentzündung, insbesondere in der späteren Schwangerschaftsphase
- die Gefahr einer Fehl- oder Frühgeburt oder ein geringes Geburtsgewicht verringert
- zum Schutz des Babys beiträgt, das in den ersten Monaten nach der Geburt eine gewisse Immunität gegen Grippe hat
- die Möglichkeit verringert, dass die Mutter eine Infektion auf das Neugeborene überträgt

Ich bin schwanger und ich glaube, ich habe die Grippe. Was soll ich tun?

Wenn Sie Grippesymptome aufweisen, müssen Sie unbedingt sofort mit Ihrem Arzt sprechen, denn wenn Sie an der Grippe erkrankt sein sollten, gibt es ein rezeptpflichtiges Medikament, das Ihnen helfen kann (oder die Gefahr von Komplikationen verringert). Dieses muss jedoch sobald wie möglich nach Auftreten der Symptome eingenommen werden.

Sie erhalten die kostenlose Grippeimpfung bei Ihrem Hausarzt. Sie ist möglicherweise auch bei Ihrem Apotheker oder Ihrer Hebamme erhältlich.

Ich habe letztes Jahr eine Grippeimpfung erhalten. Brauche ich dieses Jahr wieder eine Impfung?

Ja. In jedem Winter bietet der Grippeimpfstoff Schutz gegen die Grippevirenstränge, die wahrscheinlich vorhanden sind und sich möglicherweise von denen unterscheiden, die im vergangenen Jahr im Umlauf waren. Aus diesem Grund empfehlen wir dringend, dass Sie sich auch dieses Jahr wieder impfen lassen, selbst wenn Sie bereits im letzten Jahr eine Impfung erhalten haben. Zudem hält der Schutz einer Grippeimpfung möglicherweise nur etwa sechs Monate an, sodass Sie sich möglichst in jeder Grippezeit gegen die Grippe impfen lassen sollten.

Bin ich sicher, wenn ich eine Einrichtung für die Grippeimpfung aufsuche, da COVID-19 weiterhin ein Risiko darstellt?

Solange COVID-19 weiterhin ein Risiko darstellt, achten Anbieter der Grippeimpfung auf entsprechende Sicherheitsmaßnahmen vor Ort, um Sie zu schützen. Mitarbeiter, die die Grippeimpfung verabreichen, tragen Schutzkleidung, um Sie und sich selbst vor dem Virus zu schützen. Termine für die Impfungen können ebenfalls vergeben werden, um die Anzahl der Personen gering zu halten, die vor Ort warten und Sie werden möglicherweise gebeten, nicht vor Ihrem Termin in die Einrichtung zu kommen.

Ich glaube, ich hatte schon einmal die Grippe, brauche ich trotzdem eine Impfung?

Ja. Andere Viren können bei Ihnen auch grippeähnliche Symptome hervorrufen. Und selbst wenn Sie bereits einmal an Grippe erkrankt waren, gibt es mehr als eine Art des Grippevirus. Aus diesem Grund sollten Sie sich auch dann impfen lassen, wenn Sie glauben, bereits einmal an Grippe erkrankt gewesen zu sein.

Was ist mit meinen Kindern? Benötigen sie auch eine Impfung?

Wenn Sie ein Kind haben, das älter ist als sechs Monate und eine der auf Seite 4 aufgeführten Krankheiten hat, dann sollte es die Grippeimpfung erhalten. Bei diesen Kindern besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sie schwer krank werden, wenn sie an Grippe erkranken und dies könnte ihre bereits bestehende Krankheit verschlimmern.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber, damit Ihr Kind die Grippeimpfung erhält, bevor die Grippezeit beginnt.

Bei Kleinkindern, die jünger sind als sechs Monate, funktioniert der Grippeimpfstoff nicht so gut und wird deshalb nicht empfohlen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass Schwangere diese Impfung erhalten – sie geben die Immunität in gewissem Maße an das Baby weiter, die diese während ihrer ersten Lebensmonate schützen kann.

Die Grippeimpfung wird auch für bestimmte weitere Kindergruppen angeboten. Dies soll die Kinder vor der Krankheit schützen und zudem nicht nur andere Kinder, einschließlich der Geschwister, vor einer Ansteckung schützen, sondern auch ihre Eltern und Großeltern. Auf diese Weise können Sie auch verhindern, dass Sie sich frei nehmen müssen, weil Sie selbst an Grippe erkrankt sind oder weil Ihre Kinder erkrankt sind und Sie sie pflegen müssen.

In diesem Jahr wird die Impfung für folgende Kinder angeboten:

- Kinder zwischen zwei und drei Jahren am 31. August 2020
- alle Kinder im Grundschulalter
- alle Kinder im ersten Jahr der Sekundarschule

Kinder im Alter von zwei oder drei Jahren erhalten die Impfung in der Praxis ihres Hausarztes von der in der Praxis beschäftigten Pflegekraft. Für fast alle Kinder im Schulalter wird die Grippeimpfung in der Schule angeboten. Die meisten Kinder erhalten den Impfstoff über ein Spray, das in jedes Nasenloch gesprüht wird. Dies geschieht sehr schnell und ist schmerzlos.

Weitere Informationen über Kinder und die Grippeimpfung erhalten Sie auf der NHS-Website unter [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Welche Art Grippeimpfung sollte ich erhalten?

Es gibt mehrere Arten von Grippeimpfstoffen. Ihnen wird die Art angeboten, die für Sie am wirksamsten ist, abhängig von Ihrem Alter und folgenden Bedingungen:

- Kinder im Alter zwischen 2 und 17 Jahren erhalten einen Lebendimpfstoff in Form eines Nasensprays. Die Lebendviren wurden abgeschwächt, damit nicht infolge der Impfung eine Grippe bei der geimpften Person auftritt.
- Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren bekommen den Impfstoff gespritzt. Es handelt sich um einen nicht aktiven Impfstoff, der keine Lebendviren erhält und durch den man nicht an Grippe erkrankt. Es gibt verschiedene Impfstoffarten in Abhängigkeit von dem Herstellungsprozess.
- Erwachsene über 65 Jahre bekommen den Impfstoff ebenfalls gespritzt. Es handelt sich um einen nicht aktiven Impfstoff, der keine Lebendviren erhält und durch den man nicht an Grippe erkrankt. Üblicherweise erhalten Sie einen Impfstoff, der einen adjuvanten Stoff enthält, der dem Immunsystem dabei hilft, eine stärkere Reaktion auf den Impfstoff zu entwickeln. Er wird Personen in dieser Altersgruppe angeboten, da das Immunsystem von älter werdenden Personen weniger gut auf Impfstoffe anspricht.

Ist Ihr Kind zwischen 6 Monate und 2 Jahren alt und gehört zu einer Hochrisiko-Gruppe für Grippe, erhält es die Grippeimpfung über eine Injektion, da das Nasenspray für Kinder unter zwei Jahren nicht zugelassen ist.

Einige Kinder, die älter als zwei Jahre sind, und zu einer Hochrisiko-Gruppe gehören, werden die Grippeimpfung ebenfalls per Injektion erhalten müssen, falls der Impfstoff in Form des Nasensprays nicht für sie geeignet ist.

Kann mein Kind die Grippeimpfung zum selben Zeitpunkt erhalten wie andere Impfungen?

Ja. Der Grippeimpfstoff kann zum selben Zeitpunkt verabreicht werden wie alle anderen Routine-Kinderimpfungen. Die Impfung kann auch dann verabreicht werden, wenn Ihr Kind leicht erkrankt ist, wie zum Beispiel an einer Erkältung, muss aber möglicherweise verschoben werden, wenn Ihr Kind eine Krankheit hat, die Fieber verursacht.

Gibt es Personen, die keine Impfung erhalten sollten?

Fast jeder kann sich impfen lassen, allerdings sollten Sie davon absehen, wenn bei Ihnen jemals eine schwere allergische Reaktion gegenüber dem Impfstoff oder einem seiner Bestandteile aufgetreten ist. Wenn Sie allergisch auf Eier reagieren oder eine Krankheit haben, die Ihr Immunsystem schwächt, dürfen Ihnen bestimmte Grippeimpfstoffe nicht verabreicht werden – lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten. Wenn Sie Fieber haben, kann die Impfung verschoben werden, bis Sie sich besser fühlen.

Nicht alle Grippeimpfstoffe sind für Kinder geeignet. Bitte besprechen Sie das vorab mit Ihrer Krankenschwester, Ihrem Hausarzt oder Apotheker.



Was ist mit meinen Kindern?

Kinder dürfen den Nasenspray-Impfstoff möglicherweise nicht erhalten, wenn sie:

- zurzeit Atemprobleme haben bzw. in den letzten 72 Stunden Atemprobleme hatten. In diesem Fall sollten sie einen geeigneten Impfstoff zur Injektion erhalten, um zu vermeiden, dass der Schutz sich verzögert aufbaut
- Intensivpflege aufgrund folgender Krankheiten benötigten
 - Asthma oder
 - allergische Anaphylaxie auf Ei haben(Kindern in diesem Alter wird empfohlen, dass sie sich von ihrem jeweiligen Spezialisten beraten lassen. Möglicherweise muss ihnen der Nasenspray-Impfstoff im Krankenhaus verabreicht werden)
- eine Krankheit haben, oder sich in Behandlung befinden, die ihr Immunsystem schwerwiegend schwächt oder eine Person in ihrem Haushalt lebt, die aufgrund einer schwerwiegenden Immunschwäche isoliert leben muss
- allergisch gegen eine oder mehrere der anderen Komponenten des Impfstoffs sind¹

Zudem sollten Kinder, die mit dem Nasenspray geimpft wurden, für bis etwa zwei Wochen nach der Impfung engen Kontakt mit Personen vermeiden, deren Immunsystem schwerwiegend geschwächt ist, da die verschwindend geringe Möglichkeit besteht, dass der Impfstoff-Virus auf sie übertragen wird.

Enthält der Nasenspray-Impfstoff von Schweinen stammende Gelatine (porzine Gelatine)?

Ja. Der Nasenspray-Impfstoff enthält eine hochverarbeitete Gelatineart (porzine Gelatine), die in einer Reihe unentbehrlicher Arzneimittel verwendet wird. Durch diese Gelatine bleiben die Impfstoffviren stabil, sodass der Impfstoff den besten Schutz gegen die Grippe bieten kann. Der Nasenspray-Impfstoff ist für Kinder kostenlos, da er im Rahmen des Programms wirksamer ist als der injizierte Impfstoff. Das liegt daran, dass er einfacher zu verabreichen ist und als besser geeignet gilt, die Ausbreitung der Grippe auf andere zu verringern, die möglicherweise anfälliger für die Komplikationen der Grippe sind.

Sollte bei Ihrem Kind jedoch aufgrund einer oder mehrerer Beschwerden oder medizinischen Behandlung die Gefahr sehr hoch sein, an der Grippe zu erkranken, und es nicht möglich sein, ihm/ihr den Nasenspray-Grippeimpfstoff zu verabreichen, dann sollte es die Grippeimpfung per Injektion erhalten. Manche Personen akzeptieren die Verwendung von Schweinegelatine in medizinischen Produkten nicht. Sie sollten Ihre Optionen mit der für Sie zuständigen Krankenschwester oder Ihrem Arzt besprechen.

[1] Auf der Website www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil finden Sie eine Liste der Inhaltsstoffe der Impfung

Gibt es Nebenwirkungen?

Als häufigste Nebenwirkung des als Nasenspray verabreichten Impfstoffs können eine laufende oder verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Müdigkeit und etwas Appetitlosigkeit auftreten. Bei Personen, die den Impfstoff per Injektion erhalten, können Schmerzen an der Injektionsstelle, leicht erhöhte Temperatur und Muskelschmerzen für ein bis zwei Tage nach der Injektion auftreten. Schwere Nebenwirkungen sind bei beiden Impfstoffen selten.

Kann mich der Grippeimpfstoff umfassend schützen?

Da sich der Grippevirus jedes Jahr verändern kann, besteht immer das Risiko, dass der Impfstoff nicht gegen den Virus wirkt, der im Umlauf ist. In den vergangenen zehn Jahren stimmte der Grippeimpfstoff mit den Virussträngen, die in den jeweiligen Jahren im Umlauf waren, stets gut überein.

Wie lange bin ich geschützt?

Der Impfstoff sollte Sie während der gesamten aktuellen Grippesaison schützen.

Was muss ich jetzt tun?

Wenn Sie zu einer in dieser Broschüre aufgeführten Personengruppe gehören, ist es sehr wichtig, dass Sie sich gegen die Grippe impfen lassen.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder einem Praxismitarbeiter, oder auch mit Ihrem Apotheker, um einen Impftermin zu vereinbaren und den bestmöglichen Schutz zu erhalten. Schwangere können den Impfstoff möglicherweise auch über die Schwangerschaftsberatung erhalten. Der Grippeimpfstoff ist kostenlos. Vereinbaren Sie einfach einen Termin für eine Impfung.

Unternehmen, die ihre Mitarbeiter gegen die Grippe impfen lassen möchten (sofern sie keinem Risiko ausgesetzt sind), müssen Vorkehrungen treffen, damit die Impfungen über ihre betriebsärztlichen Abteilungen verabreicht werden können. Diese Impfungen sind nicht über den NHS erhältlich und müssen vom Arbeitgeber bezahlt werden.

Wenn Sie im Gesundheits- oder Sozialdienst beschäftigt sind und direkt mit anderen Personen in Kontakt kommen, sollten Sie herausfinden, welche Vorkehrungen an Ihrem Arbeitsplatz getroffen wurden, um eine Grippeimpfung bereitzustellen. Es ist wichtig, dass Sie sich schützen.



Zusammenfassung aller Personen, für die eine **Grippeimpfung empfohlen wird**

- Personen ab 65 Jahren
- Personen unter 65 Jahren, die eine der auf Seite 4 aufgeführten Erkrankungen/Beschwerden haben, einschließlich Kindern und Babys ab sechs Monaten
- alle Schwangeren, in jeder Phase der Schwangerschaft
- alle zwei und drei Jahre alten Kinder (sofern sie am 31. August der aktuellen Grippezeit zwei bzw. drei Jahre alt waren)
- alle Kinder im Grundschulalter
- alle Kinder im ersten Jahr der Sekundarschule
- alle Personen, die in einem Pflege- oder Altersheim leben
- alle Personen, die eine ältere oder behinderte Person pflegen
- alle, die täglich Kontakt mit Personen haben, die auf der Shielded Patient List des NHS stehen
- alle Personen im Gesundheits- und Sozialdienst, die Umgang mit anderen Personen haben

Wenn Sie eine Beratung oder weitere Informationen über die Grippeimpfung benötigen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Krankenschwester oder Ihren Apotheker

Mehr Personen als sonst wird im Spätherbst die kostenlose Gripeschutzimpfung angeboten. Um zu prüfen, ob Sie zu dieser Personengruppe gehören, sehen Sie bitte nach auf: nhs.uk/flu vaccine.

Die beste Zeit für eine Gripeschutzimpfung ist im Herbst, bevor die Grippe ausbricht. Denken Sie daran, dass Sie jedes Jahr eine neue Impfung benötigen. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie geschützt sind, nur weil Sie im letzten Jahr geimpft worden sind.

