KARDIOLOGIE IM ZENTRUM
DR. MED. BERNADETTE ADAMEK
FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN UND KARDIOLOGIE

KARDIOLOGIE IM ZENTRUM · Heinrich-Heine-Allee 35 · 40213 Düsseldorf

Heinrich-Heine-Allee 35 · 40213 Düsseldorf
Telefon 0211 300 40 303 · Telefax 0211 300 40 344
info@kardiologie-im-zentrum.com
www.kardiologie-im-zentrum.com

Ab wann ist die Grippeschutzimpfung 2019/2020 sinnvoll?

Grippeschutzimpfung am besten schon vor der Influenza-Welle !

Liebe Patienten,

grundsätzlich gilt: Wenn Sie sich für eine Impfung entschieden haben, sollte Diese am besten im Oktober und November durchgeführt werden.

Die ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut – STIKO – empfiehlt die Impfung für folgende Risikogruppen:

- Personen über 60 Jahre
- Schwangere
- Chronisch Erkrankte mit Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Medizinisches und pflegerisches Personal

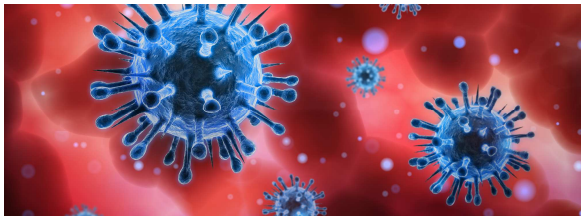
<u>Wie können Sie sich sonst noch gegen Grippe schützen?</u>

Zusätzlich zu einer Impfung empfiehlt das Institut stets auch auf die eigene Hygiene zu achten. Vor allem regelmäßiges Händewaschen ist in der Grippezeit Pflicht!

Folgendes ist zu beachten:

- Ihre Hände mindestens 30 Sekunden unter den Wasserstrahl halten.
- Ihre Hände dabei mit Seife waschen.
- Ihre Hände dabei gründlich reiben.

Zudem sollten Sie versuchen, den Kontakt zu bereits Erkrankten so gut wie möglich zu vermeiden, sowie nicht zu oft mit den Händen in die Nähe der Nase, des Mundes oder der Augen zu kommen. Wenn Sie allerdings bereits erkrankt sind, sollten Sie besser nicht in Ihre Hand husten oder niesen - haben Sie stattdessen immer Taschentücher dabei - und niesen bitte in die Armbeuge, während Sie einen Meter Abstand zu anderen halten.

Denken Sie daran, dass der Impfschutz erst in 2 Wochen aufgebaut ist, daher empfehlen wir sich bereits ab Anfang Oktober impfen zu lassen.

Ihr Praxisteam