



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Service de la santé publique
Office du médecin cantonal
Unité cantonale des maladies transmissibles

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
Kantonsarztamt
Kantonale Einheit für übertragbare Krankheiten

RESPIRATORISCHE VIREN IM WINTER UCMT – Dezember 2023

11.12.2023

Jedes Jahr sind im Winter respiratorische Viren für saisonale Grippeepidemien und für Bronchiolitis bei Kindern verantwortlich. Seit der Aufhebung der Covid-Massnahmen im März 2022 zirkuliert das Covid-Virus immer noch und es führt im Winter ebenfalls zu Ausbrüchen. **Diese Viren zirkulieren vermehrt im Winter**, da wir viel Zeit in Innenräumen verbringen und die Schleimhäute unserer Atemwege aufgrund der Kälte anfälliger sind. Gleichzeitig auftretende Epidemien von Grippe, Bronchiolitis und Covid-19 können **die Pflegestrukturen stark belasten**. Diese Viren führen bei gesunden Personen nicht zu schwerwiegenden Erkrankungen. Sie können jedoch für gefährdete Personen gefährlich sein und führen bei Epidemiewellen zu zahlreichen Hospitalisationen und Todesfällen. Wir gehen im Folgenden näher auf diese drei Krankheitserreger ein und rufen die grundlegenden Präventionsmassnahmen in Erinnerung, um eine Ansteckung zu vermeiden.

Die Grippe wird durch Influenza-A- und Influenza-B-Viren übertragen. Bei einer Grippe sind folgende Symptome zu beobachten: plötzlich auftretendes Fieber ($>38^{\circ}\text{C}$), Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, allgemeines Unwohlsein und Atemwegssymptome (trockener Husten, Schnupfen). Bei Kindern können zudem Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Die Symptome halten rund eine Woche an. Die Grippe gilt oft als eine ungefährliche Erkrankung. Das ist meistens der Fall, wenn gesunde Personen betroffen sind. Sie kann jedoch zu Komplikationen wie schweren Lungeninfektionen (Lungenentzündungen) und zur Verschlimmerung von chronischen Krankheiten führen. Dies ist besonders bei Personen im Alter von über 65 Jahren, Personen mit chronischen Krankheiten, schwangeren Frauen, Säuglingen und Frühgeburten bis zum Alter von zwei Jahren der Fall. Die Grippe führt in der Schweiz jährlich zu rund 5'000 Hospitalisationen und zu 1'500 Todesfällen.

Die Bronchiolitis wird durch das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) ausgelöst, das die unteren Atemwege befällt und zu einer Anschwellung der Bronchiolen (der kleinsten Verzweigungen der Luftwege in den Lungen) führt. Da die Bronchiolen bei Kleinkindern am kleinsten sind, ist bei ihnen im Fall einer Infektion das Risiko grösser, dass die Luft nicht mehr gut zirkulieren kann. Bei Kindern unter 6 Monaten besteht deshalb das grösste Risiko einer Komplikation und einer Hospitalisation. Eine Bronchiolitis beginnt im Allgemeinen mit Schnupfen und Fieber, gefolgt von starkem Husten, einer schnelleren und pfeifenden Atmung, Atemnot, Appetitlosigkeit und einer Verschlechterung des Allgemeinzustands. 1-2 % der infizierten Kleinkinder werden aufgrund von Atemnot, Mangelernährung oder Dehydration hospitalisiert. In der Schweiz entspricht dies rund 1'000 Hospitalisationen pro Jahr.

Die Covid-19-Erkrankung wird durch das Virus SARS-CoV-2 ausgelöst. Mit dem Auftreten von weniger gefährlichen Varianten konnten in der Schweiz im März 2022 die während der Pandemie getroffenen Massnahmen aufgehoben werden. Das Virus zirkuliert jedoch weiter und führt immer noch zu Infektionswellen. Am häufigsten treten folgende Symptome auf: Husten, Schnupfen, Fieber, Erschöpfung, Kopf- und Halsschmerzen, Muskelschmerzen, Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns. Die meisten Personen erholen sich innerhalb einiger Tage. Bei gefährdeten Personen besteht jedoch das Risiko einer schweren Erkrankung, die zu einer Hospitalisation und/oder zum Tod führen kann. Während der letzten Welle zwischen Oktober und Dezember

2022 wurden im Wallis insgesamt 822 Hospitalisationen und 23 Todesfälle in Zusammenhang mit Covid-19 verzeichnet

Diese drei Viren werden auf dieselbe Art übertragen. Einerseits erfolgt die Übertragung durch **Tröpfchen, die beim Husten oder Niesen abgegeben werden**. Eine Übertragung ist aber auch über Speichel oder **kontaminierte Hände und Gegenstände** (z.B. Türgriffe) möglich. Um eine Ansteckung und/oder eine Weitergabe dieser Viren zu verhindern, werden folgende Verhaltensweisen empfohlen:

- In den **Ellenbogen** niesen oder husten
- Die Räume regelmässig **lüften**
- **Besuche** von Säuglingen unter 3 Monaten auf den Kreis von sehr nahestehenden und gesunden Erwachsenen **beschränken**
- **Die Hände** regelmässig mit Wasser und Seife **waschen** oder ein Desinfektionsmittel verwenden. Am wichtigsten ist das Händewaschen bei folgenden Gelegenheiten:
 - vor und nach dem Kontakt mit dem Baby
 - nach dem Besuch einer kranken Person
 - vor der Zubereitung und dem Servieren von Mahlzeiten sowie vor dem Essen
 - nach dem Schnäuzen, Husten oder Niesen
 - nach jedem Aufenthalt im Freien
 - nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus, Car, Zug) bei der Ankunft im Büro oder zuhause
 - nach dem Gang auf die Toilette
- Beim Auftreten der ersten Atemwegssymptome (Fieber, Husten, Niesen) **eine Maske tragen**, wenn ältere Personen, Babys, Personen mit einer chronischen Krankheit oder schwangere Frauen anwesend sind. Empfindliche Personen sollten in überfüllten und schlecht gelüfteten Räumen eine Maske tragen.
- Sich gegen die saisonale Grippe und Covid-19 **impfen lassen**, wenn Sie zu einer Gruppe gehören, für welche diese Impfungen empfohlen werden.

Gefährdeten Personen werden die Impfungen gegen Grippe und Covid-19 empfohlen, um schwere Symptome zu verhindern und so das Risiko einer Komplikation und einer Hospitalisation zu vermindern. **Empfohlen wird die Grippeimpfung ebenfalls dem Umfeld** von gefährdeten Personen. Damit kann die Übertragung des Virus von einer Person auf die andere verhindert werden, was bei der Impfung gegen Covid-19 nicht der Fall ist. Für diese zwei Impfungen **ist jedes Jahr eine Auffrischimpfung notwendig**. Damit ist einerseits eine gezielte Ausrichtung auf den zirkulierenden Stamm möglich. Andererseits kann auch das Immunsystem stimuliert und gestärkt werden. Idealerweise findet die Impfung zwischen Mitte Oktober und Ende Dezember statt. Es ist jedoch möglich, sich während des ganzen Winters impfen zu lassen. Die Impfung gegen Covid-19 darf **frühestens 6 Monate** nach der Verabreichung der letzten Impfdosis oder einer ärztlich bestätigten Infektion erfolgen.

Gegenwärtig werden mehrere Impfstoffe **gegen RSV** entwickelt. Für ältere Personen, schwangere Frauen und Kleinkinder werden sie wahrscheinlich in der Schweiz bald erhältlich sein.

Aufgrund der zahlreichen Fälle von Vogelgrippe bei Tieren im Verlauf der letzten Jahre, wird die Impfung gegen die Grippe auch **Personen in Kontakt mit Hühnern oder Wildvögeln** empfohlen. Es handelt sich dabei um eine Vorsichtsmassnahme, um zu verhindern, dass eine Person gleichzeitig mit der saisonalen Grippe und mit der Vogelgrippe angesteckt wird, weil die Kombination dieser zwei Viren für die Bevölkerung sehr gefährlich sein könnte.

BEVÖLKERUNGSGRUPPE	GRIPPEIMPfung	COVID-19-IMPfung
Personen ab 65 Jahren	Empfohlen und rückvergütet	Empfohlen und rückvergütet
Frauen während der Schwangerschaft oder innerhalb von 4 Wochen nach der Geburt des Kindes	Empfohlen und rückvergütet	Je nach Beurteilung des Hausarztes
Frühgeborene Kinder ab 6 Monaten	Empfohlen und rückvergütet während der ersten 2 Wintersaisons	Nicht empfohlen
Personen mit chronischen Krankheiten*	Empfohlen und rückvergütet ab 6 Monaten	Empfohlen und rückvergütet ab 16 Jahren
Personen in Kontakt mit den oben erwähnten Risikopersonen und/oder Säuglingen ab 6 Monaten	Empfohlen ab 6 Monaten, aber nicht rückvergütet Kontakt im beruflichen Umfeld: Kosten oft vom Arbeitgeber übernommen	Möglich ab 16 Jahren, aber nicht rückvergütet
Personen mit Trisomie 21	Möglich ab 6 Monaten, aber nicht rückvergütet	Empfohlen und rückvergütet ab 16 Jahren
Personen in regelmässigem Kontakt mit Hühnern oder Wildvögeln	Empfohlen, aber nicht rückvergütet	Nicht empfohlen
Andere Personen	Möglich ab 6 Monaten, aber nicht rückvergütet	Möglich ab 16 Jahren, aber nicht rückvergütet

*Liste der gefährdeten Personen in Bezug auf [Grippe](#) und [COVID-19](#)

PRAKTISCHE ANGABEN	GRIPPEIMPfung	COVID-19-IMPfung
Ort der Impfung	Ärzte Apotheken	Gewisse Ärzte médecins Gewisse Apotheken (bis zum 31.12.2023) Impfzentren von Brig, Sitten und Collombey
Preis (für Personen, welche die Kriterien für die Rückvergütung nicht erfüllen)	30-50 CHF	64 CHF