



Neun Tipps vom Robert Koch-Institut:

1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.



2. Hygienisch husten

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand.



3. Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen Sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.



4. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.



5. Gesund werden

Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen telefonisch mit Ihrem Arzt ab.



6. Familienmitglieder schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.



7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

In einer Grippepandemie besonders wichtig:



8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht und wenn möglich zwei Meter Abstand. Verzichten Sie auf Händeschütteln. Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.



9. Über Hygienemasken Bescheid wissen

Über die Wirksamkeit von Hygienemasken während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie sind deshalb nur ergänzend zu den hier dargestellten Maßnahmen zu erwägen.



Nine tips from the Robert Koch Institute:

1. Wash your hands and keep them away from your face

Wash your hands with soap several times a day for 20 to 30 seconds, also between your fingers. Avoid touching the mucous membrane of your mouth, eyes and nose.



2. Cough hygienically

If you cough, stand away from other people. The best thing is to cough into your sleeve, not into your hand.



3. Recover from the illness at home

Don't go to work with a feverish cold, gastroenteritis or flu, but rather contribute to your recuperation with rest. With misplaced ambition you harm yourself, your colleagues and your employer.



4. Watch out for early signs

A sudden high temperature, feeling very ill, coughing and pains in the limbs all point to flu.



5. Get well again

Listen to your body. If you have the typical signs of flu, ask your doctor by phone how to proceed.



6. Protect members of your family

If you're ill, do without physical contact like hugging, kissing etc. Wherever possible, stay in a separate room. Pay attention to general cleanliness in your flat, especially in the kitchen and bathroom.



7. Air closed rooms regularly

Air closed rooms regularly 3–4 times a day for ten minutes each time. The number of viruses in the air is reduced, and drying up of the mouth and nose mucous membranes is prevented.

It is especially important in a flu pandemic to:



8. Keep your distance and avoid crowds

Protect yourself and others by being especially considerate, keeping a distance of two metres. Do without shaking hands. Avoid crowds, if this is currently being recommended.



9. Know about hygienic masks

There is not sufficient data on the effectiveness of hygienic masks during a pandemic. For this reason they are only to be contemplated as an additional measure to the ones illustrated here.



Wie kann ich Informationen zur aktuellen Situation erhalten?

Bundesministerium für Gesundheit
Tel. 0800/44 00 55 0
Mo bis Do 8:00–18:00 Uhr
Fr 8:00–12:00 Uhr
An Wochenenden und Feiertagen: 10:00–16:00 Uhr

Weitere aktuelle Informationen erhalten Sie auch auf der Internetseite des Robert Koch-Instituts unter:
www.rki.de/influenza

Dort finden Sie die aktuelle Hotlinenummer und die Zeiten, zu denen Sie sich beraten lassen können.



Where can I obtain information on the current situation?

Federal Ministry of Health
Tel: 0800/44 00 55 0
Mon to Thurs 8:00–18:00
Fri 8:00–12:00 Uhr
Weekends and holidays 10:00–16:00 Uhr

Further up-to-date information can be found on the Robert Koch Institute Website at:
www.rki.de/influenza

There you will find the current hotline number and the times at which you can obtain advice.



Entwickelt durch / Prepared by:



Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6 · 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de
www.ethno-medizinisches-zentrum.de
www.bkk-promig.de

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Wir danken für die fachliche Unterstützung:
dem Robert Koch-Institut sowie dem Paul-Ehrlich-Institut



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Tipps und Informationen zur Neuen Grippe A/H1N1

Tips and Information on the New Flu A/H1N1



Dieser Flyer informiert Sie darüber, wie Sie sich vor
der Neuen Grippe schützen können



This leaflet informs you about how you can protect
yourself against the new flu virus

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten



MiMi



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mittlerweile sind weltweit Menschen an der sogenannten „Schweinegrippe“ erkrankt. Auch in Deutschland haben sich Menschen mit diesem neuartigen Grippevirus angesteckt. In der Regel sind die Erkrankungen in Deutschland jedoch bisher mild verlaufen. An der Entwicklung eines Impfstoffes wird gearbeitet. Viele Menschen machen sich dennoch Sorgen und haben Fragen. Die Gesundheitsbehörden in den betroffenen Ländern unternehmen alles, um die Ausbreitung einzudämmen. Doch da sich Grippeviren rasch verbreiten, ist es wichtig zu wissen, wie man eine Ansteckung vermeiden kann. Insbesondere den persönlichen Hygienemaßnahmen kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Dieser Flyer wurde mit Unterstützung des Ethno-Medizinischen Zentrums und des Robert Koch-Instituts erstellt. Er soll Ihnen helfen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihre Maria Böhmer

Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration; Staatsministerin bei der Bundeskanzlerin

Dear fellow citizens,

Throughout the world people have fallen ill with the so-called „swine flu“. People in Germany have also caught this new kind of flu virus. But in Germany these cases of infection have taken a mild course so far. A vaccine is being worked on. However, many people are worried and they have questions. Everything is being done by the health authorities in the countries concerned to prevent spreading. But since viruses spread quickly it is important to know how you can prevent infection. Personal hygiene, in particular, plays a significant role in this respect. This leaflet, which was compiled by the Ethno-Medical Centre (EMZ) in co-operation with the Robert Koch Institute, is intended to help you to find answers to your questions.

Take care of yourself and stay healthy!

Maria Böhmer

Federal Government Representative for Migration, Refugees and Integration; Minister of State at the Federal Chancellery

Was ist die Neue Grippe?

Im April 2009 sind erstmals humane Fälle von Neuer Grippe A/H1N1 bekannt geworden. Da dieses Virus zusätzlich ein Gen von Influenzaviren enthält, das man aus Schweinen in Europa und Asien kennt, hat sich die Bezeichnung „Schweinegrippe“ verbreitet. Inzwischen verwendet man aber offiziell den Begriff „Neue Grippe“ mit dem Zusatz „A/H1N1“. Am 11. Juni 2009 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Ausbruch der Neuen Grippe zur Pandemie erklärt.

Welche Symptome treten beim Menschen auf?

Die Symptome der Neuen Grippe ähneln den Symptomen der jährlichen Grippe im Winter (saisonale humane Influenza): Fieber, Husten, Kopf-, und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit. Einige Menschen, die mit dem Erreger der Neuen Grippe A/H1N1 infiziert waren, berichteten auch über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

What is the new flu?

Cases of the new flu A/H1N1 in humans became known for the first time in April 2009. Since this virus contains an additional flu virus gene, which is known from pigs in Europe and Asia, the name “swine flu” has spread. Meanwhile, the name “new flu” with the add-on “A/H1N1” is officially being used. On 11 June 2009 the World Health Organisation (WHO) declared the outbreak of the new flu to be a pandemic.

Which symptoms do people show?

The symptoms of the new flu are similar to the symptoms of the yearly flu in winter (seasonal human influenza): fever, coughing, headache and sore limbs, fatigue and lack of appetite. Some people who have been infected with the new flu A/H1N1 have also complained about nausea, vomiting and diarrhoea.

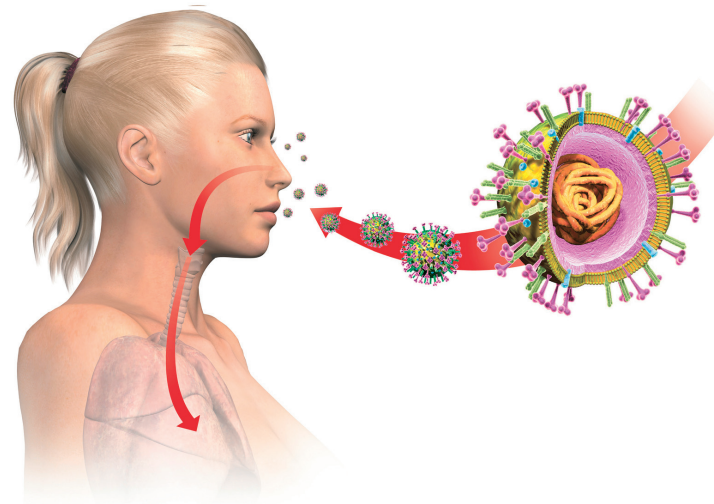


Bild: Fotolia

Wie wird das Neue Grippe-Virus übertragen?

Es ist davon auszugehen, dass das neue Influenzavirus A/H1N1 so übertragen wird wie eine übliche Influenza: überwiegend durch Tröpfchen, die insbesondere beim Husten oder Niesen entstehen. Eventuell ist auch eine Übertragung durch so genannte Tröpfchenkerne möglich, die kleiner sind und länger in der Luft schweben können. Die Übertragung kann auch über Oberflächen erfolgen, die mit virushaltigen Sekreten verunreinigt sind, wenn sie angefasst werden. Dabei gelangen die Viren über die Hand in Mund, Nase oder Augen.

How is the new flu virus transmitted?

It is being assumed that the new flu virus A/H1N1 is transmitted like normal flu: mostly via droplets that occur during coughing or sneezing. Transmission is perhaps also possible via so-called droplet cores, which are smaller and can float in the air longer. Transmission can also occur through touching surfaces that are contaminated with secretions containing the virus. This way, the viruses are passed on from the hand into the mouth, nose or eyes.

Welche Medikamente stehen zur Verfügung, gibt es einen Impfstoff?

Die Entwicklung eines Impfstoffes wird voraussichtlich im Herbst 2009 abgeschlossen sein. Bisherige Daten weisen darauf hin, dass die herkömmlichen Grippeimpfstoffe nicht vor der Neuen Grippe schützen.

Wie verhalte ich mich, wenn ich befürchte, mich mit dem Neue Grippe-Virus angesteckt zu haben?

Falls Sie befürchten, am Neue Grippe-Virus erkrankt zu sein, nehmen Sie bitte sofort telefonisch Kontakt mit ihrem Hausarzt oder mit dem örtlichen Gesundheitsamt auf, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Bleiben Sie zunächst zuhause und vermeiden Sie soweit möglich den Kontakt mit anderen Menschen.

Which drugs are available, and is there a vaccine?

The development of a vaccine will probably be completed in autumn 2009. Present data indicates that ordinary flu vaccines do not protect people against the new flu.

How do I behave if I fear that I have become infected with the new flu virus?

If you fear that you are ill with the new flu virus, contact your family doctor or the local health authority immediately by phone to discuss how to proceed. Then stay at home and avoid contact to other people as far as possible.