



## 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.



## Neuf recommandations de l'Institut Robert Koch:



### 1. Lavez-vous les mains et gardez-les éloignées du visage

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour pendant 20 à 30 secondes avec du savon, également entre les doigts. Evitez de toucher les muqueuses de la bouche, les yeux et le nez.



### 2. Tousser de manière hygiénique

Lorsque vous toussiez, éloignez vous des autres personnes. Le mieux est de tousser dans votre manche, pas dans votre main.



### 3. Rétablissez-vous complètement à la maison

Quand vous avez un rhume avec de la fièvre, une gastroentérite ou une grippe, n'allez pas travailler mais reposez-vous pour favoriser votre guérison. L'ambition mal placée vous porte préjudice ainsi qu'à vos collègues et à votre employeur.



### 4. Observez les premiers signes

Une fièvre soudaine, une sensation de maladie, de la toux et des douleurs aux membres sont les indices de la grippe.



### 5. Guérir

Ecoutez votre corps. Si vous présentez des signes typiques d'une grippe, consultez votre médecin par téléphone pour la marche à suivre.



### 6. Protéger les membres de la famille

Si vous êtes malade, renoncez au contact physique tel que l'étreinte, le baiser etc. Dans la mesure du possible, séjournez dans une pièce séparée. Observez une propreté générale dans votre appartement, surtout dans la cuisine et dans la salle de bain.



### 7. Aérez régulièrement les pièces fermées

Aérez les pièces fermées 3 à 4 fois par jour pendant respectivement 10 minutes. Le nombre de virus diminue, vous évitez l'assèchement des muqueuses de la bouche et du nez.

### Très important dans une pandémie de grippe:

### 8. Gardez vos distances, évitez les rassemblements



Protégez vous et protégez les autres avec une attention particulière et en gardant si possible deux mètres de distance. Renoncez à serrer la main. Evitez les rassemblement de personnes lorsque ceci est recommandé actuellement.



### 9. Être informé sur les masques d'hygiène

Il n'y a pas de données suffisantes sur l'efficacité des masques d'hygiène au cours d'une pandémie. C'est pourquoi ils sont uniquement évoqués comme complément des mesures présentées ici.



## 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](http://www.rki.de/influenza)

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



## Comment obtenir des informations sur la situation actuelle?

Ministère fédéral de la santé:  
Tél.: 0800/44 00 55 0  
Du lundi au jeudi de 8:00 à 18:00 heures  
le vendredi de 8:00 à 12:00 heures  
le weekend, les jours fériés de 10:00 à 16:00 heures

Vous obtiendrez également d'autres informations actuelles sur le site Internet de l'Institut Robert Koch sous: [www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)

Vous y trouverez une hotline et les horaires de consultation.



## Entwickelt durch/Développé par:



Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
(Centre ethno-médical)  
Königstraße 6 · 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de)  
[www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)  
[www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.



Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration

# Tipps und Informationen zur Neuen Grippe A/H1N1

# Recommandations et informations à propos de la Nouvelle Grippe A/H1N1



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



Ce prospectus vous informe sur les moyens de vous protéger contre la Nouvelle Grippe



## 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

## Chères concitoyennes, chers concitoyens,

Entre temps, dans le monde entier, des gens sont atteints de la dite « Grippe porcine ». En Allemagne aussi, des personnes ont été contaminées par ce virus grippal de type nouveau. En Allemagne jusqu'à présent, la maladie a eu en général un déroulement anodin. Un vaccin est en cours d'élaboration. Pourtant beaucoup de gens s'inquiètent et se posent des questions. Les autorités sanitaires des pays concernés font tout pour endiguer la propagation. Mais, comme les virus grippaux se répandent vite, il est important de savoir comment éviter une contamination. Dans ce contexte, les mesures d'hygiène personnelles revêtent une importance particulière. Ce dépliant a été réalisé avec le soutien du Centre Ethno-médical et de l'Institut Robert Koch. Il devrait contribuer à apporter des réponses à vos questions.

Faites bien attention à vous et restez en bonne santé!

*Maria Böhmer*

Chargée de mission du gouvernement fédéral allemand pour la migration, les réfugiés et l'intégration; Ministre d'Etat auprès de la chancelière fédérale allemande

## 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.

## Qu'est-ce que la Nouvelle Grippe ?

C'est en avril 2009 qu'on a eu pour la première fois connaissance de cas humains de la Nouvelle Grippe A/H1N1. Comme ce virus contient en plus un gène des virus de l'influenza connu comme provenant de porcs en Europe et en Asie, la désignation de « Grippe porcine » s'est répandue. Mais, entre temps, on utilise officiellement le terme de « Nouvelle Grippe » avec l'ajout « A/H1N1 ». Le 11 juin 2009, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a déclaré la Nouvelle Grippe comme pandémie.

## Quels symptômes apparaissent chez l'homme ?

Les symptômes de la Nouvelle Grippe ressemblent à ceux de la grippe annuelle en hiver (influenza humaine saisonnière): fièvre, toux, maux de tête et douleurs des membres, fatigue, manque d'appétit. Certaines personnes qui ont contracté l'agent de la Nouvelle Grippe A/H1N1 ont également parlé de nausée, de vomissements et de diarrhées.

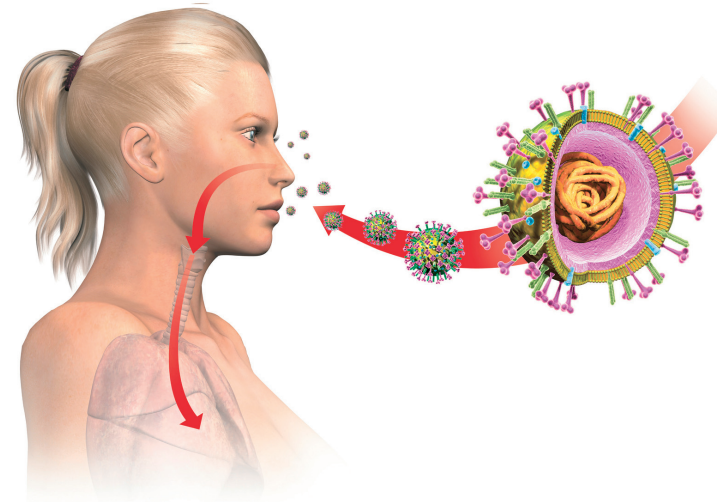


Bild: Fotolia

## 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 sogenannte 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.

## Comment se transmet le virus de la Nouvelle Grippe ?

On part du principe que le nouveau virus grippal A/H1N1 se transmet comme une grippe ordinaire : surtout par aérosols qui apparaissent en particulier quand on tousse ou quand on éternue. La transmission peut éventuellement avoir lieu par les noyaux de gouttelettes plus petits, qui restent plus longtemps en suspens dans l'air. La transmission peut également avoir lieu par contact avec des surfaces souillées par des sécrétions contenant le virus. Par le biais de la main, les virus parviennent dans la bouche, le nez ou les yeux.

## 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.

## Quels sont les médicaments disponibles, y a-t-il un vaccin ?

Selon toutes prévisions, l'élaboration d'un vaccin sera achevée en automne 2009. Les données dont on dispose jusqu'à présent indiquent que les vaccins conventionnels de la grippe ne protègent pas de la Nouvelle Grippe.

## Comment dois-je me comporter quand je crains de m'être contaminé/e avec le virus de la Nouvelle Grippe ?

Si vous craignez d'être atteint du virus de la Nouvelle Grippe, contactez immédiatement votre médecin traitant ou le service médical et sanitaire local pour parler de la marche à suivre. En un premier temps, restez à la maison et évitez autant que possible le contact avec d'autres personnes.