



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.



Nove consigli dell'Istituto Robert Koch:

1. Lavare le mani e tenerle lontane dal viso

Lavate le mani più volte il giorno per 20–30 secondi con sapone, anche fra le dita. Evitate di toccare le mucose di naso, bocca e occhi.



2. Tossire in modo igienico

Quando tossite mantenetevi a distanza da altre persone. Tossite nelle maniche anziché nella mano.



3. Curare le malattie a casa

In caso di raffreddori con febbre, virus gastro-intestinali o influenza non andate al lavoro, ma favorite la guarigione grazie al riposo. Un'ambizione sbagliata può nuocere a voi stessi, ai vostri colleghi e al vostro datore di lavoro.



4. Fare attenzione ai primi sintomi

Febbre alta improvvisa, forte sensazione di malessere, tosse e dolori alle articolazioni indicano la presenza di un'influenza.



5. Curarsi

Ascoltate il vostro corpo. Se riscontrate i tipici sintomi di un'influenza, consultate telefonicamente il vostro medico per chiarire le successive misure da intraprendere.



6. Proteggere i famigliari

Quando siete ammalati evitate il contatto corporeo come gli abbracci, i baci e così via. Per quanto possibile rimanete in una stanza separata. Assicuratevi della generale pulizia della casa, in modo particolare del bagno e della cucina.



7. Dare aria regolarmente ai luoghi chiusi

Date aria alle stanze chiuse da tre a quattro volte il giorno, sempre per 10 minuti. Il numero dei virus nell'aria diminuisce, si impedisce che le mucose del naso e della bocca si seccino.

Particolarmente importante durante un'influenza pandemica:

8. Mantenere le distanze, evitare grandi folle di persone

Proteggete voi stessi e gli altri facendo particolare attenzione e mantenendo, quando possibile, una distanza di due metri. Evitate di dare la mano. Se consigliato, evitate grandi folle di persone.



9. Essere informati sulle mascherine igieniche

Sull'efficacia delle mascherine igieniche durante una pandemia non si hanno sufficienti dati. Per questo se ne può fare uso solo come integrazione ai provvedimenti qui esposti.



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.



Come posso ricevere informazioni sugli sviluppi della situazione?

Ministero federale per la Salute:
Tel. 0800/44 00 55 0
da lun. a gio. 8:00–18:00
ven. 8:00–12:00
fine settimana e festivi 10:00–16:00

Ulteriori informazioni aggiornate si trovano anche sul sito Internet dell'Istituto Robert Koch: www.rki.de/influenza

Vi troverete il numero verde e gli orari nei quali viene offerta consulenza telefonica.



Entwickelt durch/Ideato da:



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

Consigli e informazioni sulla Nuova Influenza A/H1N1



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



Questo volantino vi indica come proteggervi dalla
Nuova Influenza

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten



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



Cari concittadini,

ormai in molti paesi si sono verificati casi della cosiddetta “influenza suina”. Anche in Germania alcune persone hanno contratto questo nuovo tipo di virus influenzale. In generale, però, in Germania questi casi sono stati di intensità leggera. Si sta lavorando alla realizzazione di un vaccino. Tuttavia molte persone si preoccupano e si pongono delle domande. Le autorità sanitarie dei paesi interessati si stanno adoperando in ogni modo per limitare la diffusione della malattia. Tuttavia, poiché i virus influenzali si diffondono velocemente, è importante sapere come evitare il contagio. In questo contesto assume un’importanza particolare soprattutto l’igiene personale. Questo volantino è stato realizzato grazie all’impegno dell’Ethno-Medizinisches Zentrum e del Robert Koch-Institut. Ha l’obiettivo di aiutarvi a trovare risposta alle vostre domande. Prendetevi cura di voi stessi e pensate alla salute!

La Vostra Maria Böhmer

Incaricata del Governo federale per i dipartimenti Migrazione, Rifugiati e Integrazione; Ministro di Stato presso la Cancelleria federale

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 Influzaviren 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.

Cos'è la Nuova Influenza?

Nell’aprile del 2009 per la prima volta si è venuti a conoscenza di casi umani di Nuova Influenza A/H1N1. Poiché questo virus contiene anche un gene caratteristico di virus influenzali noti nei suini in Europa e Asia, si è diffuso il termine “influenza suina”. Attualmente, però, si utilizza ufficialmente il nome “Nuova Influenza”, accompagnato dalla specificazione “A/H1N1”. L’11 giugno 2009 l’Organizzazione Mondiale per la Sanità (WHO) ha classificato la diffusione della Nuova Influenza come pandemia.

Quali sintomi si presentano nell’uomo?

I sintomi della Nuova Influenza somigliano a quelli dell’influenza che si presenta annualmente in inverno (influenza stagionale umana): febbre, tosse, dolori alla testa e alle articolazioni, inappetenza. Alcune delle persone contagiate dall’agente patogeno della Nuova Influenza A/H1N1 hanno accusato anche nausea, vomito e diarrea.

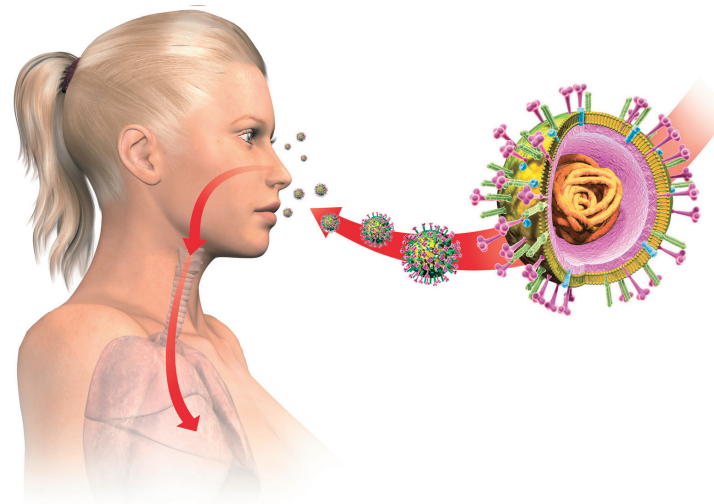


Bild: Fotolia

Wie wird das Neue Grippe-Virus übertragen?

Es ist davon auszugehen, dass das neue Influzavirus 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.

Come si trasmette il virus della Nuova Influenza?

Si parte dal presupposto che il nuovo virus influenzale A/H1N1 si trasmetta come la consueta influenza: soprattutto tramite goccioline di secrezione che si formano principalmente quando si tossisce o si starnutisce. La trasmissione è possibile eventualmente anche attraverso le cosiddette microgoccioline che sono più piccole e possono rimanere sospese nell’aria più a lungo. La trasmissione può avvenire anche attraverso il contatto con delle superfici dove si sono depositati secreti contenenti il virus. In questo caso i virus raggiungono bocca, naso o occhi attraverso le mani.

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.

Quali medicinali esistono? C’è un vaccino?

Il processo di sviluppo di un vaccino si concluderà presumibilmente nell’autunno del 2009. I dati finora raccolti indicano che i tradizionali vaccini influenzali non offrono protezione contro la Nuova Influenza.

Come devo comportarmi se temo di essere stato contagiato dal virus della Nuova Influenza?

Chi sospetti di aver contratto la Nuova Influenza, si metta subito telefonicamente in contatto con il proprio medico di famiglia o con l’Ufficio d’igiene locale per parlare delle successive misure da intraprendere. È importante rimanere a casa ed evitare, per quanto possibile, il contatto con altre persone.