



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.



Dziewięć wskazówek Instytutu Roberta Kocha:

1. Myć ręce i nie dotykać twarzy

Myj ręce mydłem wiele razy dziennie przez 20 do 30 sekund, także między palcami. Unikaj dotykania śluzówek ust, oczu i nosa.



2. Kasłać higienicznie

Przy kasłaniu zachowuj odległość od innych osób. Najlepiej kaszł w rękaw, nie w dłoń.



3. Chorobę wyleczyć w domu

Nie idź do pracy przy zaziębieniu z gorączką, infekcją żołądkowo-jelitowej lub grypie, tylko wspieraj swoje wyzdrowienie wypoczynkiem. Fałszywą ambicją szkodzisz sobie, twoim kolegom i pracodawcy.



4. Zwracać uwagę na pierwsze objawy

Na grypę wskazuje nagle wysoka gorączka, uczucie poważnej choroby, kaszel i bóle stawów.



5. Wyzdrowieć

Słuchaj własnego ciała. Jeśli masz typowe objawy grypy, to dalsze postępowanie ustal telefonicznie z twoim lekarzem.



6. Chronić członków rodziny

Jeśli zachorowałeś, to zrezygnuj z kontaktu fizycznego jak objęcia, pocałunki itp. W miarę możliwości przebywaj w osobnym pomieszczeniu. Zwracaj uwagę na ogólną czystość twojego mieszkania, szczególnie w kuchni i łazience.



7. Zamknięte pomieszczenia regularnie wietrzyć

Wietrz zamknięte pomieszczenia 3–4 razy dziennie każdorazowo po 10 minut. Ilość wirusów w powietrzu zmniejszy się, a także zapobiegnie to wysychaniu śluzówek jamy ustnej i nosa.

Podczas pandemii grypy szczególnie ważne:

8. Zachować odległość, unikać skupisk ludzkich

Chroń siebie i innych poprzez zachowanie ostrożności i o ile to możliwe dwóch metrów odstępu. Rezygnuj z podawania ręki. Unikaj zbiorowisk ludzi, gdy aktualnie jest to zalecane.



9. Wiedzieć o maskach higienicznych

Nie ma wystarczających danych o skuteczności masek higienicznych podczas pandemii. Dlatego można je brać pod uwagę tylko jako uzupełnienie przedstawionych tutaj środków.



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.



Jak mogę otrzymać informacje o aktualnej sytuacji?

Bundesministerium für Gesundheit:
Tel. 0800/44 00 55 0
Pon.–Czw. w godz. od 8.00 do 18.00
Piąt. w godz. od 8.00 do 12.00
Sob.–Niedz. oraz w święta w godz. od 10.00 do 16.00

Dalsze aktualne informacje otrzymasz także na stronie internetowej Instytutu Roberta Kocha: www.rki.de/influenza

Tam znajdziesz aktualne numery gorącej linii i terminy, w których tam udzielą ci porady.



Entwickelt durch/Opracowane przez:



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

Wskazówki i informacje o nowej grypie A/H1N1



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



Ta ulotka informuje ciebie o tym, jak można się strzec przed nową grypą

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



Drogi obywatelki i obywatele,

Drogi obywatelki i obywatele, ostatnio na całym świecie ludzie chorują na tak zwaną „świńską grypę“. Także w Niemczech ludzie zarazili się tym nowym wirusem grypy. Dotychczas w Niemczech te zachorowania zazwyczaj przebiegają łagodnie. Prowadzi się prace nad uzyskaniem szczepionki. Jednakże wielu ludzi ma obawy i wątpliwości. Służby zdrowia w krajach, których ten problem dotyczy, podejmują wszelkie działania, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby. Ponieważ jednak wirusy grypy przenoszą się bardzo szybko, jest ważne, by wiedzieć, jak można uniknąć zarażenia. Szczególne znaczenie mają tutaj środki zachowania higieny osobistej. Ta ulotka została opracowana z udziałem Centrum Etno-Medycznego i Instytutu Roberta Kocha. Powinna ci pomóc w znalezieniu odpowiedzi na twoje pytania. Uważaj na siebie i pozostań zdrowy!

Wasza Maria Böhmer

Pełnomocnik Rządu Federalnego do spraw Migracji, Uchodźców i Integracji; minister stanu w Urzędzie Kanclerza Federalnego

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.

Co to jest nowa grypa?

U ludzi przypadki nowej grypy A/H1N1 stały się znane po raz pierwszy w kwietniu 2009. Ponieważ ten wirus zawiera dodatkowo gen wirusów grypy, znanego u świń w Europie i Azji, to rozpowszechniło się określenie „grypa świńska“. Obecnie używa się jednak oficjalnie nazwy „nowa grypa“ z dodatkiem „A/H1N1“. 11 czerwca 2009 Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała wybuch nowej grypy za pandemię.

Jakie objawy występują u człowieka?

Objawy nowej grypy są podobne do symptomów dorocznej grypy w zimie (sezonowa influenza ludzka): gorączka, kaszel, bóle głowy i stawów, zmęczenie, brak apetytu. Niektórzy ludzie, którzy zainfekowali się zarazkiem nowej grypy A/H1N1, donosili także o nudnościach, wymiotach i bieguncie.

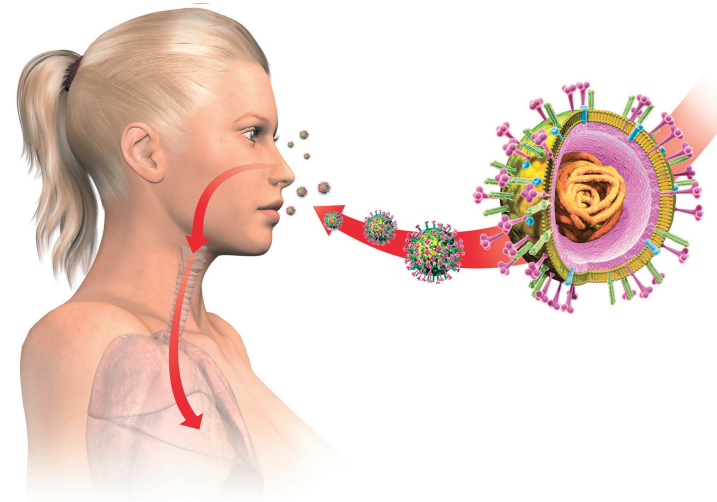


Bild: Fotolia

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.

Jak przenosi się wirus nowej grypy?

Zakłada się, że nowy wirus grypy A/H1N1 zostaje przenoszony tak, jak zwykła grypa: przeważnie drogą kropelkową, co następuje szczególnie przy kaszlu i kichaniu. Ewentualnie jest także możliwe przenoszenie przez tak zwane jądra kropelkowe, które są mniejsze i mogą dłużej unosić się w powietrzu. Przeniesienie może również następować przez dotknięcie powierzchni zanieczyszczonych wydzielinami zawierającymi wirus. Wtedy wirusy z ręki dostają się do ust, nosa i oczu.

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.

Jakie leki stoją do dyspozycji, czy istnieje szczepionka?

Wytwarzanie szczepionki zakończy się przypuszczalnie jesienią 2009. Dotychczasowe dane wskazują na to, że stosowane dotąd szczepionki przeciw grypie nie chronią przed nową grypą.

Jak mam się zachować, gdy podejrzewam, że zaraziłem się wirusem nowej grypy?

Gdy obawiasz się, że się zaraziłeś wirusem nowej grypy, to natychmiast skontaktuj się telefonicznie z twoim lekarzem rodzinnym lub miejscowym urzędem zdrowia, aby ustalić dalsze postępowanie. Najpierw pozostań w domu i unikaj kontaktu z innymi ludźmi najbardziej jak to możliwe.