



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.



Devet savjeta Instituta Robert Koch:



1. Perite ruke i držite ih dalje od lica.

Perite ruke više puta dnevno sapunom po 20 do 30 sekundi, također i između prstiju. Izbjegavajte dodirivanje sluzokože/sluznice usta, očiju i nosa.



2. Kašljite na higijenski način

Kod kašljanja držite odstojanje od drugih osoba. Najbolje je da kašljete u rukav, a ne u ruku.



3. Bolest odležite kod kuće

Kod prehlade sa povišenom temperaturom/vrućicom, infekcije želuca i crijeva ili gripa/e nemojte ići na posao, nego podstičite svoje ozdravljenje odmorom. Pogrešnom ambicijom štetite sebi, svojim kolegama i svom poslodavcu.



4. Pazite na prve simptome

Na grip/u ukazuje iznenadna povišena temperatura, težak osjećaj oboljenja, kašalj i bolovi u ekstremitetima/udovima.



5. Ozdraviti

Slušajte svoje tijelo. Ako imate tipične simptome gripa/gripe, onda se putem telefona dogovorite sa svojim ljekarem/liječnikom o daljnjem postupku.



6. Zaštitite članove svoje porodice/obitelji

Kada ste bolesni, nemojte imati fizički/tjelesni kontakt, kao što je grljenje, ljubljenje itd. Po mogućnosti budite u posebnoj prostoriji. Generalno pazite na čistoću u stanu, posebno/osobito kuhinje i kupatila/kupaonice.



7. Redovno/redovito provjetravajte/vjetrite zatvorene prostorije

Zatvorene prostorije provjetravajte/vjetrite 3–4 puta dnevno po 10 minuta. Time se smanjuje broj virusa u vazduhu/zraku i sprječava sušenje sluzokože/sluznice usta i nosa.

Kod pandemije gripa/gripe naročito/osobito je važno:

8. Držati se na distanci od drugih ljudi, izbjegavati masovna okupljanja



Zaštitite sebe i druge posebnim obzirom i, ako je moguće, rastojanjem od dva metra. Izbjegavajte rukovanje. Klonite se masovnih skupova, ako je to u datom trenutku preporučeno.



9. Informacije o zaštitnim maskama

Nema dovoljno podataka o efikasnosti/učinkovitosti higijenskih maski tokom pandemije. Zbog toga ih treba smatrati samo dopunom mjera koje su ovdje predstavljene.



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.



Kako mogu dobiti informacije o aktuelnoj situaciji?

Savezno ministarstvo zdravlja
Tel. 0800/44 00 55 0
Po. do čet. 8:00–18:00 h
Pet. 8:00–12:00 h
Vikendkom i praznicima: 10:00–16:00 h

Ostale aktuelne informacije dobićete na internet stranici Instituta Robert Koch, na adresi: www.rki.de/influenza

Tamo ćete naći aktuelne brojeve takozvane »Hotlinenummer« i vrijeme u koje se možete informisati/informirati.



Entwickelt durch/Priredio:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
(Ethnomedicinski centar zavedeno Društvo)
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

Savjeti i informacije o novom gripu/novoj gripi A/H1N1



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



Ovaj letak informiše Vas o tome kako se možete
zaštiti od novog gripa/nove gripe



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



Drage sugrađanke i sugrađani

Ljudi širom svijeta su oboljeli od takozvanog/e »svinjskog gripa/svinjske gripe«. I u Njemačkoj su se ljudi inficirali sa ovim novim virusom gripa/gripe. Ali po pravilu su ova oboljenja u Njemačkoj do sada imala blag tok. Radi se na razvoju nove vakcine/cjepiva. Mnogi ljudi ipak brinu i imaju pitanja u vezi s tim. Zdravstvene vlasti u pogođenim zemljama preduzimaju sve kako bi spriječile širenje oboljenja, ali pošto se virusi gripa/gripe brzo šire, važno je znati kako se može izbjeći infekcija. Poseban značaj pri tome se pridaje ličnim/osobnim mjerama higijene. Ovaj letak priređen je uz pomoć Etnomedicinskog centra i Instituta Robert Koch. On Vam treba pomoći da nađete odgovore na Vaša pitanja.

Čuvajte se i ostanite zdravi!

Vaša Maria Böhmer

Povjerenica Savezne vlade za migracije, izbjeglice/prognanike i integraciju; državna ministarka/ministrica u kabinetu Savezne kancelarke

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 Inflenzaviren 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.

Šta je novi grip/nova gripa?

U aprilu/travnju 2009. god. su se po prvi put pojavili humani slučajevi novog gripa/nove gripe A/H1N1. Kako ovaj virus dodatno sadrži gen virusa influence, koji je poznat kod svinja iz Evrope/ Europe i Azije, raširio se naziv »svnjiski grip/svinjska gripa«. U međuvremenu se koristi zvanični naziv »novi grip/nova gripa« sa dodatkom »A/H1N1«. Dana 11. juna/lipnja 2009. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je pandemiju novog gripa/nove gripe.

Koji simptomi se javljaju kod čovjeka?

Simptomi novog gripa/nove gripe slični su simptomima sezonskog/e zimskog gripa/sezonske gripe (sezonska humana influenza): povišena temperatura/vrućica, kašalj, glavobolja, bolovi u ekstremitetima/udovima, umor, gubitak apetita. Pojedine osobe, koje su bile inficirane uzročnikom novog gripa/nove gripe A/H1N1, navode kao simptome i mučninu, povraćanje i proljev.

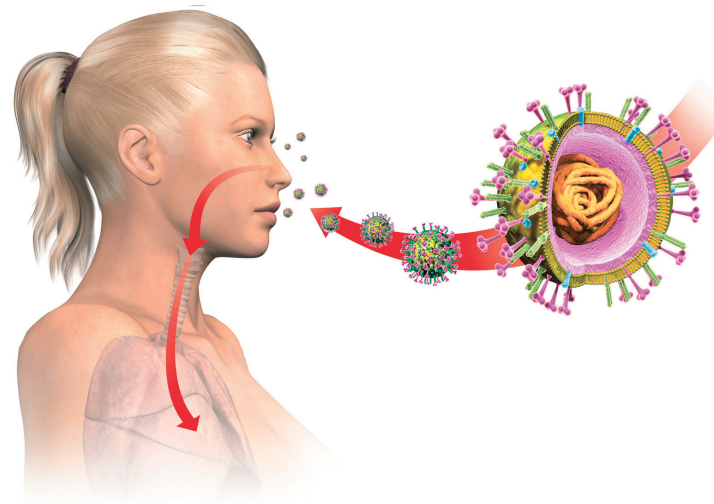


Bild: Fotolia

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.

Kako se prenosi virus novog gripa/nove gripe?

Treba početi od toga da se novi virus influence A/H1N1 prenosi kao i uobičajena influenza: uglavnom putem kapljica, koje posebno nastaju pri kašljanju ili kihanju. Eventualno je moguće i prenošenje putem tzv. kapljičnih jezgara, koja su manja i mogu duže ostati u vazduhu/zraku da lebde. Prenosanje je moguće i dodirivanjem površina koje su zaražene sekretima koje sadrži virus. Pri tome virusi dospjevaju preko ruku u usta, nos ili oči.

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.

»Koji medikamenti stoje na aspolaganju, postoji li vakcina/cjepivo?«

Razvijanje vakcine/cjepiva će, prema predviđanju, biti zaključeno u jesen 2009. god. Dosadašnji podaci upućuju na to, da uobičajene vakcine/cjepiva protiv gripa/gripe ne štite od novog gripa/nove gripe.

Kako da se ponašam ako se plašim da sam se inficirao/la virusom novog gripa/nove gripe?

Ako se plašite da ste oboljeli od virusa novog gripa/nove gripe, odmah nazovite svoga kućnog ljekara/lječnika ili lokalnu zdravstvenu/u službu/ured, kako bi se dogovorili o daljnjem postupku. Najprije ostanite kod kuće i, ukoliko je moguće, izbjegavajte kontakt sa drugim ljudima.