



## 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.



## Девять рекомендаций института им. Роберта Коха:



### 1. Мыть руки и не прикасаться к лицу

Мойте руки несколько раз в день 20–30 секунд с мылом, также и между пальцами. Избегайте прикасаться к слизистым оболочкам носа, рта и глаз.



### 2. Гигиенически правильно кашлять

При кашле соблюдайте дистанцию к другим людям. Кашляйте лучше в рукав, а не в руку.



### 3. Переносите заболевания дома

Не ходите на работу, если у Вас жар, грипп или расстройство желудка, а способствуйте своему выздоровлению отдыхом. Ложным честолюбием Вы лишь навредите себе, своим коллегам и работодателю.



### 4. Следите за первыми проявлениями

О гриппе свидетельствуют внезапное повышение температуры, тяжелое болезненное состояние, кашель и ломота в суставах.



### 5. Выздоровление

Прислушивайтесь к своему телу. Если Вы замечаете типичные проявления гриппа, то обговорите дальнейшие меры с Вашим врачом по телефону.



### 6. Защита членов семьи

Если Вы больны, избегайте телесного контакта, в виде объятий, поцелуев и т.д. Расположитесь по возможности в отдельной комнате. Следите за общей чистотой в квартире, особенно на кухне и в ванной.



### 7. Регулярно проветривайте закрытые помещения

Проветривайте закрытые помещения 3–4 раза в день по 10 мин. Число вирусов в воздухе уменьшается, предотвращаются пересыхание слизистых оболочек носа и рта.

### Во время пандемии гриппа особенно важно:



### 8. Соблюдайте дистанцию, избегайте скоплений людей

Защитите себя и других особым вниманием и по возможности двухметровой дистанцией. Откажитесь от рукопожатий. Избегайте скоплений людей, если это будет рекомендовано.



### 9. Информация о марлевых повязках

Эффективность марлевых повязок во время пандемии исследована недостаточно. Поэтому их рассматривают лишь как дополнение к перечисленным мерам.



## 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.



## Где я могу получить информацию об актуальной ситуации?

Федеральное министерство здравоохранения  
Тел.: 0800/44 00 55 0  
Пн – Чт: с 8:00 до 18:00  
Пт: с 8:00 до 12:00  
выходные и праздничные дни: с 10:00 до 16:00

Дальнейшую актуальную информацию Вы можете получить на странице института им. Роберта Коха в интернете: [www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)

Там Вы найдете актуальный номер горячей линии и время, когда Вы можете там получить консультацию.



## Entwickelt durch / Разработано:



Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
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.



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

# Советы и информация о новом гриппе A/H1N1



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



Этот флаер содержит информацию о том, как вы  
можете защитить себя от нового гриппа





## 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

## Дорогие сограждане!

В последнее время во всем мире люди заболевают так называемым «свиным гриппом». Также и в Германии люди заразились этим новым вирусом гриппа. Однако в Германии до сих пор эти заболевания протекали, как правило, легко. Работа над вакциной уже ведется. Многие, тем не менее, испытывают волнение и мучаются вопросами. Учреждениями здравоохранения в пострадавших странах делается всё возможное, чтобы сдержать распространение заболевания. Однако, поскольку вирусы гриппа распространяются очень быстро, важно знать, как можно предотвратить заражение. В частности меры личной гигиены играют при этом особую роль. Этот флаер создан при поддержке Этно-медицинского центра и института им. Роберта Коха. Он призван помочь Вам найти ответы на Ваши вопросы. Берегите себя и оставайтесь здоровыми!

*Ваша Мария Бёмер*

Уполномоченный Федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции; государственный министр при федеральном канцлере

## 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.

## Что такое новый грипп?

В апреле 2009 года были зарегистрированы первые случаи заболевания человека новым вирусом гриппа A/H1N1. Поскольку этот вирус содержит также и ген вируса гриппа, который известен у свиней в Европе и Азии, широко распространилось название «свиной грипп». Однако в настоящий момент применяется официальное название «новый грипп» с добавлением «A/H1N1». 11 июня 2009 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила эпидемию нового гриппа пандемией.

## Какие симптомы проявляются у больного?

Симптомы нового гриппа похожи на симптомы обычного зимнего гриппа (сезонного гриппа у человека): высокая температура, кашель, головная боль и ломота в суставах, разбитость, потеря аппетита. Иногда заразившиеся новым вирусом гриппа A/H1N1 страдают тошнотой, рвотой и поносом.

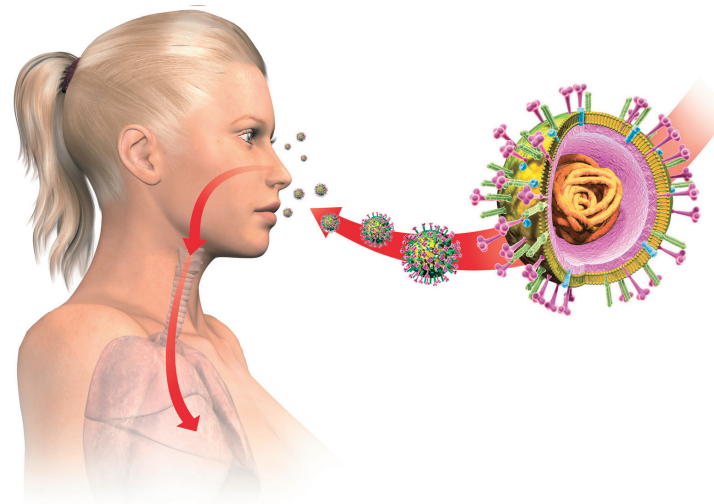


Bild: Fotolia

## 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.

## Как передается новый вирус гриппа?

Следует исходить из того, что новый вирус гриппа A/H1N1 передается точно так же, как и вирус обычного сезонного гриппа: большей частью воздушно-капельным путем, через частицы жидкости, возникающие при чихании или кашле. Возможна также передача воздушно-пылевым путем, через сухие частицы, которые меньше по размерам и находятся в воздухе дольше. Передача может происходить и контактным путем, через прикосновения к поверхностям, загрязненным содержащими вирус выделениями. При этом вирус переносится с рук в рот, нос и глаза.

## 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.

## Какие лекарства можно принимать, есть ли вакцина?

Разработка вакцины, вероятно, будет завершена осенью 2009 г. По имеющимся данным, обычные вакцины против гриппа не защищают от нового гриппа.

## Как следует себя вести, если я подозреваю, что заразился новым вирусом гриппа?

Если Вы опасаетесь, что заразились новым вирусом гриппа, срочно позвоните Вашему семейному врачу или в местное ведомство здравоохранения, чтобы обговорить дальнейшие действия. Оставайтесь по возможности дома и избегайте насколько возможно контакта с другими людьми.