



MiMi

Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten

Das MiMi Gesundheitsprojekt informiert:

Tipps und Informationen zur „Schweinegrippe“

Oздоровительный проект «МиМи» информирует:

Советы и информация о „свином гриппе“

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

Этот информационный листок расскажет о том, как вы можете защитить себя от нового вируса гриппа



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Frauen, Familie
und Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Wie kann ich Informationen zur aktuellen Situation erhalten?

Infotelefon des Niedersächsischen Landesgesundheitsamts:

Tel.: 0511/4505 555

Bis auf weiteres werden in der Zeit von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr Ihre Fragen von Experten beantwortet (in Deutscher Sprache).

Bundesministerium für Gesundheit

Tel. 0800/44 00 55 0

Mo bis Do 8:00–18:00 Uhr, Fr 8:00–12:00 Uhr,
Wochenende, Feiertage 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 dort beraten werden.

Где я могу получить информацию об актуальной ситуации?

Информационный телефон Нижнесаксонского земельного ведомства здравоохранения:

Tel.: 0511/4505 555

До дальнейших распоряжений на Ваши вопросы эксперты ответят (на немецком языке) с 10:00 до 20:00.

Федеральное министерство здравоохранения

Tel.: 0800/44 00 550

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

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

Tel.: 0511/16841020 · Fax: 0511/457215

E-Mail: ethno@onlinehome.de

www.ethno-medizinisches-zentrum.de

www.bkk-promig.de

Институт им. Роберта Коха дает жителям следующие советы для общей защиты от заражения вирусом гриппа:

- Регулярно мойте руки теплой водой с мылом 20–30 секунд, особенно, если на них попали капли изо рта или носа.
- Не прикасайтесь руками к глазам, носу и рту, это „отворенные ворота“ для вируса.
- Соблюдайте дистанцию к другим людям при кашле. Если у Вас нет с собой одноразового платка (сразу же выбросить после использования) кашляйте лучше всего в рукав, не в кулак!
- Избегайте близкого контакта с больными.
- Следите за первыми проявлениями! Что у Вас: обычная простуда или грипп с тяжелыми симптомами? О гриппе свидетельствуют внезапное повышение температуры, тяжелое болезненное состояние, кашель и ломота в суставах. Обратитесь при необходимости за советом к врачу по телефону.
- Следите за общей чистотой в квартире, особенно в кухне и ванной комнате.
- Регулярно проветривайте закрытые помещения (три-четыре раза в день по 10 минут). Число вирусов в воздухе уменьшается, предотвращаются пересыхание слизистых оболочек носа и рта.

Если когда-нибудь начнется эпидемия нового гриппа, учтите прежде всего следующие пункты:

- Соблюдайте дистанцию, избегайте собраний людей (избегайте прикосновений и близости)
- Если Вы хотите носить ватно-марлевую повязку, осведомитесь, как её правильно и действительно использовать.

Folgende Tipps empfiehlt das Robert-Koch-Institut der Bevölkerung zum allgemeinen Schutz gegen die Übertragung von Grippeviren:

- Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände mit warmem Wasser und Seife für 20–30 Sekunden, insbesondere, wenn diese mit Tröpfchen aus Mund und Nase in Kontakt gekommen sind.
- Vermeiden Sie es, mit den Händen Auge, Nase oder Mund zu berühren, dies sind die „Eintrittspforten“ für das Virus.
- Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Wenn Sie kein Einwegtaschentuch dabei haben (nach Benutzen sofort entsorgen!) husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand!
- Meiden Sie ungeschützten Kontakt zu kranken Personen.
- Achten Sie auf erste Anzeichen! Haben Sie eine normale Erkältung oder eine Grippe mit schweren Krankheitsanzeichen? Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin. Ziehen Sie bei Bedarf telefonisch einen Arzt zu Rate.
- Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.
- Geschlossene Räume regelmäßig lüften (drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten). Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

Sollte es irgendwann zu einer weiteren Ausbreitung der Neuen Grippe kommen, beachten Sie vor allem:

- Abstand halten, Menschenansammlungen meiden! (Berührung und Nähe vermeiden)
- Wenn Sie eine Hygienemaske tragen wollen, erkundigen Sie sich, wie diese korrekt und wirksam angewendet wird.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Nachrichten über Erkrankungen durch die sogenannte „Schweinegrippe“ haben viele Menschen beunruhigt. In Mexiko sind mehrere hundert Personen an einem neuartigen Grippevirus erkrankt, einige sogar gestorben. Auch in anderen Staaten – u.a. in Deutschland – wurden Ansteckungen mit dem Virus gemeldet. Die Gesundheitsbehörden in den betroffenen Ländern versuchen die Ausbreitung einzudämmen. Doch da sich Viren rasch verbreiten, ist es wichtig zu wissen, wie man eine Ansteckung vermeiden kann. Dieser Flyer, der vom Ethno-Medizinischen Zentrum in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch-Institut und dem Niedersächsischen Landesgesundheitsamt erstellt wurde, informiert über die „Neue Grippe“.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Mechthild Ross-Luttmann

Дорогие сограждане!

Новости о случаях заболевания так называемым „свиным гриппом“, обеспокоили многих людей. В Мексике новым вирусом гриппа заболели несколько сотен человек, некоторые из них умерли. Также и в других странах, в том числе и в Германии, были зарегистрированы случаи заражения этим вирусом. Ведомства здравоохранения пострадавших стран пытаются сдержать распространение вируса. Однако, поскольку вирус стремительно распространяется, важно знать, как можно предотвратить заражение. Этот информационный листок, который разработан Этно-медицинским центром в сотрудничестве с институтом им. Роберта Коха и нижнесаксонским земельным ведомством здравоохранения, информирует о „новом гриппе“.

Оставайтесь здоровыми!

Ваша Мехтильд Росс-Луттманн

Was ist die Neue Grippe?

Die Neue Grippe (Schweinegrippe) ist eine durch ein Grippevirus verursachte Erkrankung, die vermutlich von Schweinen auf den Menschen übergelassen ist. Da dieses Virus also vermutlich in Schweinen entstanden ist, hat sich die Bezeichnung „Schweinegrippe“ verbreitet, man verwendet aber jetzt offiziell den Begriff „Neue Grippe“ mit dem Zusatz „A/H1N1“.

Welche Symptome treten beim Menschen auf?

Der Erkrankungsverlauf kann sehr unterschiedlich sein. Die Symptome der Infektion mit dem Neue Grippe-Virus ähneln den Symptomen der saisonalen humanen Grippe: In der Regel beginnt eine Grippeinfektion meist plötzlich mit Fieber (höher als 38,0°C), Husten, Halsschmerzen, Abgeschlagenheit und Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen (evtl. Übelkeit, Erbrechen und Durchfall). Es kann bis zu 14 Tage dauern, bis die Symptome abgeklungen sind. Bei Kindern kann die Erkrankung andere Symptome zeigen.

Что такое новый грипп?

Новый (свиной) грипп – это вызываемое вирусом гриппа заболевание, которое, вероятно, передалось от свиней человеку. Поскольку считается, что этот вирус гриппа произошел от свиней, его часто называют „свиным гриппом“, однако сейчас применяются наименование „новый грипп“ с добавлением „A/H1N1“.

Какие симптомы проявляются у больного?

Течение болезни может быть различным. Симптомы инфекции новым вирусом гриппа походят на симптомы сезонного гриппа у человека: как правило, заболевание начинается резко с повышением температуры (выше 38,0°C), кашлем, болью в горле, разбитостью, головной и мышечной болью и ломотой в суставах (иногда с тошнотой, рвотой и поносом). Эти симптомы могут проявляться в течение 14-ти дней. У детей могут быть симптомы иного характера, нежели у взрослых.

Kann man durch den Verzehr von Schweinefleisch erkranken?

Die nationalen Behörden weltweit betonen, dass der Verzehr von Schweinefleisch ungefährlich ist. Es wird davon ausgegangen, dass ein Erhitzen von Schweinefleisch auf 72 Grad Celsius das Schweinegrippevirus sicher abtötet.

Wie wird das Neue Grippe-Virus verbreitet?

Bei dem aktuellen Ausbruch in Mexiko, mittlerweile aber auch in anderen Staaten erfolgt die Übertragung des neuen Virus ausschließlich von Mensch zu Mensch. Die Übertragung vom Schwein auf den Menschen spielt derzeit keine Rolle. Das Virus kann grundsätzlich auch vom Menschen auf Schweine überspringen. Die Weitergabe von Mensch zu Mensch erfolgt auf gleiche Weise wie bei der jährlichen Grippe-Infektion vorwiegend durch Tröpfchen-Infektion (zum Beispiel beim Husten oder Niesen). Derzeit besteht für die Bevölkerung keine erhöhte Ansteckungsgefahr mit dem Neue Grippe-Virus.

Можно ли заболеть, употребляя в пищу свинину?

Местные ведомства по всему миру подчеркивают, что употребление свинины в пищу безопасно. Это основано на том, что нагревание мяса до 72°C непременно убивает вирус свиного гриппа.

Как распространяется новый вирус гриппа?

В текущей эпидемии в Мексике и уже и в других странах заражение происходит исключительно от больного человека. Заражение от свиней не играет больше никакой роли. Вирус может теоретически передаваться от человека свиньям. Заражение от больного человека происходит тем же путем, что и при сезонном гриппе, воздушно-капельным путем (например, при чихании и кашле). На сегодняшний день для населения не существует повышенной опасности, заразиться новым вирусом гриппа.

Welche Medikamente stehen zur Verfügung, gibt es einen Impfstoff?

Bislang steht noch kein Impfstoff gegen die Neue Grippe zur Verfügung. Es ist noch nicht bekannt, ob die aktuell einsetzbaren Impfstoffe gegen die saisonale Grippe auch einen Schutz gegen das Neue Grippe-Virus bieten. Es gibt jedoch antivirale Medikamente, die in der ärztlichen Praxis erfolgreich gegen Grippe-Viren eingesetzt werden.

Wie verhalte ich mich, wenn ich befürchte, mich mit dem Neue Grippe-Virus angesteckt zu haben?

Mit dem Neue Grippe-Virus können Sie sich derzeit nur anstecken, wenn Sie in den letzten 7 Tagen in einem Risikogebiet waren oder Kontakt zu einem Erkrankten hatten. 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?

До сих пор еще не разработана вакцина против нового гриппа. Еще не известно, обеспечивают ли актуальные вакцины от сезонного гриппа защиту от нового вируса гриппа. Существуют, однако, специальные противовирусные препараты, которые успешно используются против гриппа во врачебной практике.

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

Вы можете заразиться новым вирусом гриппа, только если Вы в течение последних семи дней были в зоне риска или вступали в контакт с заболевшим. Если Вы опасаетесь, что заразились новым вирусом гриппа, срочно позвоните Вашему семейному врачу или местным ведомством здравоохранения, чтобы обговорить дальнейшие действия. Оставайтесь по возможности дома и избегайте насколько возможно контакта с другими людьми.