

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.

Robert Koch-Institut'nden dokuz tavsiye:

1. Ellerinizi yıkayın ve yüzünüzden uzak tutun

Ellerinizi parmak araları ile birlikte günde birçok kez 20–30 saniye sabun ile yıkayın. Ağız, göz ve burnun iç bölümlerine/ mukoza dokusuna dokunmaktan kaçınınız.

2. Sağlık kurallarına uygun öksürün

Öksürürken diğer insanlarla aranıza mesafe koyun. Elinize değil, giysisinizin koluna öksürünüz.

3. Hastalığınızı evde geçirin

Ateşli üşütme durumlarında, mide-bağırsak enfeksiyonu ya da grip halinde işe gitmeyin, evde dinlenerek iyileşmenizi hızlandırın.

4. İlk belirtilere dikkat edin

Grip kendisini ilk olarak ani ateş, ağır hastalık hissi, öksürük ve eklem ağrıları ile gösterir.

5. Sağlığınıza kavuşun

Vücudunuzu dinleyin. Tipik grip belirtilerine sahipseniz sonraki adımları doktorunuz ile telefonla görüşerek belirleyin.

6. Diğer aile bireylerini koruyun

Hasta olduğunuz zaman sarılma, öpme, gibi vücut temaslarından kaçınınız. Mümkünse zamanınızı ayrı bir odada geçirin. Başta mutfak ve banyo olmak üzere evinizin genel temizlik durumuna özen gösterin.

7. Kapalı odaları düzenli olarak havalandırın

Kapalı odaları günde 3–4 kez 10 dakikalık süreler halinde havalandırın. Böylelikle havadaki virüs oranı azalır, ağız ve burunda kuruluğun oluşması azalır.

Grip salgını durumunda şu hususlar özellikle önemlidir:

8. Mesafe koymak, kalabalık ortamlardan kaçınmak

Hem kendinize, hem de çevrenizdekilere özel bir saygı göstererek, diğer insanlarla aranıza mümkünse iki metre mesafe bırakın. Tokalaşmaktan kaçınınız. O an için tavsiye edilmiyorsa, kalabalık ortamlara girmekten kaçınınız.

9. Koruyucu maske hakkında bilgi edinin

Dünya çapında genel bir salgın durumunda koruyucu maskenin ne derece etkili olduğu hakkında yeterli bilgi bulunmamaktadır. Bu yüzden koruyucu maske hakkındaki bilgiler sadece tamamlayıcı unsurlar olarak düşünülmelidir.

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.

Güncel durum hakkında nasıl bilgi alabilirim?

Eyalet Sağlık Bakanlığı:

Tel.: 0800/44 00 55 0

Pzt.-Perş. 8:00–18:00

Cu. 8:00–12:00

Haftasonu ve tatil günlerinde: 10:00–16:00

Konuyla ilgili daha fazla güncel bilgiyi Robert Koch Enstitüsü'nün internet sayfasından edinebilirsiniz:

www.rki.de/influenza

Bu internet adresinden güncel telefon danışma hatlarını ve bilgi alabileceğiniz saatleri öğrenebilirsiniz.

Entwickelt durch / Hazırlayan:

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 „Schweinegrippe“

«Domuz gribi» ile ilgili tavsiye ve bilgiler

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

Bu broşür sizi «Yeni Grip»ten nasıl korunabileceğiniz
konusunda bilgilendirmektedir

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



Değerli Vatandaşlarım

Hastalığın ortaya çıkışından bu yana tüm dünyada «domuz gribi» olarak bilinen bu hastalığa yakalanmış kişiler bulunmaktadır. Almanya'da da bu yeni grip virüsüne yakalananlar vardır. Fakat Almanya genelinde hastalık şimdiki kadar hafif bir seyir göstermektedir. Hastalığa karşı koruyucu bir aşı maddesinin geliştirilmesine çalışılmaktadır. Birçok kişinin bu konuda endişeleri olup, kafasında sorular oluşmaktadır. Hastalığın görüldüğü ülkelerde, yayılmasını önlemek için ilgili sağlık müdürlükleri her türlü önlemi almaktadır. Fakat grip virüsü hızlı yayıldığından, hastalığın bulaşmasını önlemek için neler yapılması gerektiğini bilmek çok önemlidir. Özellikle kişisel olarak alınacak hijyenik tedbirlerin burada önemli bir rolü vardır. Ethno-Medizinisches Zentrum (Etnik Tıp Merkezi) ve Robert Koch Enstitüsü'nün desteği ile hazırlanan bu broşür hastalıkla ilgili sorularınızın cevabını bulmanızda Size yardımcı olacaktır. Kendinize dikkat ediniz ve sağlıklı kalınız!

Maria Böhmer

Federal Almanya Hükümeti Göç, Mülteciler ve Uyumdan Sorumlu Görevlisi; Federal Başbakanlık Dairesi'ne bağlı Devlet Bakanı

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.

Yeni Grip nedir?

İlk olarak Nisan 2009'da insanlarda A/H1N1 Yeni Grip virüsüne rastlanmıştır. Bu virüste ek olarak Avrupa ve Asya'daki domuzlarda bulunan bir grip virüsü geninin aynısının olması sebebiyle bu gribin adı «Domuz Gribi» olarak yaygınlaşmıştır. «A/H1N1» in yanısıra resmi olarak «Yeni Grip» kavramı da kullanılmaktadır. 11 Haziran 2009 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Yeni Gribin ortaya çıkışını dünya çapında salgın olarak ilan etmiştir.

İnsanlarda hangi hastalık belirtileri görülmektedir?

Yeni Gribin belirtileri kışın görülen normal grip (mevsimsel insan gribi) ile benzerlik göstermektedir: Belirtiler, ateş, öksürük, baş ve eklem ağrıları, yorgunluk, iştahsızlık olarak ortaya çıkmaktadır. A/H1N1 yeni grip virüsü bulaşmış bazı kişilerde mide bulantısı, kusma ve ishal şikâyetleri de görülmüştür.

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 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.

Bu hastalık domuz eti yeme yoluyla bulaşır mı?

Tüm dünya çapında ulusal sağlık kurumları tarafından, domuz eti yemenin bir tehlike içermediği belirtilmektedir. Zira domuz etinin 72 derecede ısıtılması halinde domuz gribi virüsleri kesin olarak ölmektedir.

Yeni Grip virüsü nasıl yayılmaktadır?

Yeni A/H1N1 grip virüsü normal grip virüsünde olduğu gibi özellikle hapşırma ve öksürme yoluyla ağızdan çıkan tükürük zerrelere yoluyla bulaşmaktadır. Daha küçük olup havada kalabilen zerreler de hastalığı taşıyabilmektedir. Virüs içeren salgıların temizlenmediği yüzeylere dokunulması halinde de hastalık bulaşabilmektedir. Bu durumda virüsler el aracılığı ile ağız, burun ve göze ulaşmaktadır.

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.

Hastalığa karşı hangi ilaçlar mevcuttur ve aşı var mıdır?

Bir aşının geliştirilmesi ile ilgili çalışmalar her halükarda 2009 sonbaharında bitmiş olacaktır. Şu ana kadar elde edilen bilgilere göre, mevcut grip aşıları Yeni Gripe karşı koruyucu etkiye sahip değildir.

Kendime Yeni Grip virüsünün bulaştığından şüpheleniyorsam, nasıl hareket etmem gerekir?

Eğer Yeni Grip hastalığına yakalandığınızı düşünüyorsanız, lütfen hemen aile hekiminizle veya Size en yakın sağlık müdürlüğüyle irtibata geçip, yapılması gereken şeyler hakkında bilgi alın. Öncelikle evden çıkmayın ve mümkün olduğu kadar diğer insanlarla yüz yüze irtibat kurmaktan kaçınınız.