



## 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.



## Nueve consejos del Instituto Robert Koch:

### 1. Lávese las manos y manténgalas apartadas de su cara

Lave sus manos – también entre los dedos – varias veces al día durante 20–30 segundos. Evite tocar las mucosas de ojos, nariz y boca.



### 2. Tosa de una manera higiénica

Manténgase a distancia de otras personas al toser. Es mejor toser sobre la manga que sobre la mano.



### 3. Permanezca en su casa hasta que se cure

No acuda al trabajo si tiene un resfriado con fiebre, una infección gastrointestinal o gripe. El reposo favorecerá su restablecimiento. La inadecuada ambición lo perjudica a usted, a sus colegas y a su jefe.



### 4. Preste atención a los primeros síntomas

Una elevada fiebre repentina, una fuerte sensación de enfermedad, tos y dolores en los miembros indican una gripe.



### 5. Recupere la salud

Preste atención a su cuerpo. Si usted tiene los síntomas típicos de una gripe, consulte por teléfono a su médico para aclarar el procedimiento que debe seguir.



### 6. Proteja a los miembros de la familia

Si usted ha caído enfermo, renuncie al contacto corporal como los abrazos, los besos, etc. Permanezca en lo posible en una habitación separada. Cuide la limpieza general de su vivienda, especialmente en la cocina y en el baño.



### 7. Ventile periódicamente las habitaciones cerradas

Ventile las habitaciones cerradas de tres a cuatro veces al día durante 10 minutos. De esta manera disminuye el número de virus en el aire y se evita la sequedad de las mucosas de la boca y de la nariz.

### Especialmente importante en una pandemia de gripe:

### 8. Mantenga las distancias, evite las muchedumbres

Protéjase a sí mismo y a los demás mediante una especial consideración y mantenga si es posible una distancia de dos metros. Renuncie a estrechar manos. Evite muchedumbres, si esto es lo que actualmente se aconseja.



### 9. Conozca el manejo de las máscaras higiénicas

No existen datos suficientes sobre la eficacia de máscaras higiénicas durante una pandemia. Por ello deben ser consideradas sólo como una medida complementaria.



Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration



## 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.



## ¿Cómo puedo obtener información acerca de la situación actual?

Ministerio Federal de la Salud  
Tel. 0800/44 00 55 0  
Lunes a Jueves 8:00–18:00 hrs.  
Viernes 8:00–12:00 hrs.  
Fines de semana, días festivos 10:00–16:00 hrs.

También puede usted obtener más información actual en el sitio de Internet del Instituto Robert Koch bajo: [www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)

En este sitio, encontrará usted el número actual de la hotline y el horario de asesoramiento.



## Entwickelt durch/Desarrollado por:



Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
(Centro Etno-médico)  
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

# Tipps und Informationen zur Neuen Grippe A/H1N1

# Consejos e Información sobre la Nueva Gripe A/H1N1



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



Este folleto le informa de cómo puede usted protegerse frente a la nueva gripe

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten





## 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

## Estimados conciudadanos/as:

En todo el mundo algunas personas han caído enfermas de la llamada "gripe porcina". También en Alemania se han contagiado personas con este nuevo virus de la gripe. Hasta ahora los casos de enfermedad en Alemania han mostrado por lo general un curso moderado y ya se está trabajando en el desarrollo de una vacuna. Aún así, muchas personas están preocupadas y se hacen preguntas. Las autoridades sanitarias de los países afectados hacen todo lo posible para controlar la extensión del virus. Pero ya que los virus de gripe se propagan rápidamente, es importante saber cómo se puede evitar un contagio. En este sentido, las medidas de higiene personal adquieren un significado especial. Este folleto ha sido realizado con el apoyo del Centro Etno-Médico y del Instituto Robert Koch, y debe de ayudarle a encontrar respuestas a sus preguntas.

¡Cuide bien de sí mismo y permanezca sano!

*Maria Böhmer*

Encargada del Gobierno Federal para la migración, los refugiados y la integración; Ministra del estado de la Canciller Federal

## 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.

## ¿Qué es la nueva gripe?

En abril de 2009 se dieron a conocer los primeros casos de nueva gripe A/H1N1 en personas. Ya que este virus contiene además un gen de los virus de la gripe que afectan a puercos de Europa y de Asia, se ha extendido la denominación de "gripe porcina". Sin embargo, ahora se emplea oficialmente el término "nueva gripe" con el sufijo "A/H1N1". El 11 de junio de 2009 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la nueva gripe como pandemia.

## ¿Qué síntomas se presentan en el hombre?

Los síntomas de la nueva gripe se parecen a los síntomas de la gripe anual en invierno (influenza humana estacional): fiebre, tos, dolores de cabeza y en los miembros, cansancio, falta de apetito. Algunas personas infectadas por el agente patógeno, causante de la nueva gripe A/H1N1, experimentaron también náuseas, vómitos y diarrea.

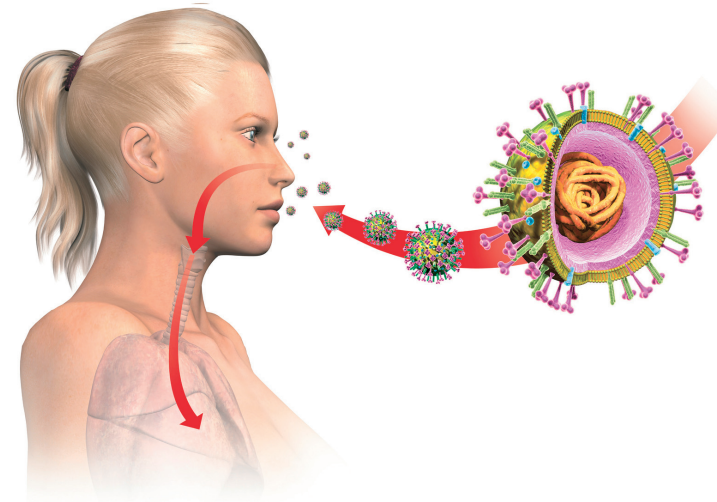


Bild: Fotolia

## 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.

## ¿Cómo se transmite el nuevo virus de la gripe?

Se supone que el nuevo virus de la gripe A/H1N1 se transmite como el virus de la gripe normal, principalmente a través de las gotitas que se producen al toser o al estornudar. Eventualmente es posible una transmisión por gotitas minúsculas que pueden flotar en el aire durante más tiempo. La transmisión puede producirse también al tocar superficies contaminadas con secreciones que contengan el virus. De esta manera, los virus de la mano llegan a la boca, la nariz o los ojos.

## 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.

## ¿Qué medicamentos hay disponibles? ¿Hay una vacuna?

Se espera que para otoño de 2009 se haya completado el desarrollo de una vacuna. Los datos disponibles hasta la fecha indican que las vacunas contra la gripe normal no protegen frente a la nueva gripe.

## ¿Qué debo de hacer si temo haberme contagiado con el nuevo virus de gripe?

En el caso de que usted tema haber caído enfermo por el nuevo virus de gripe, entre por favor inmediatamente en contacto por teléfono con su médico de cabecera o con la delegación de sanidad local, para consultar de qué modo debe usted proceder. Ante todo, permanezca en su casa y evite en lo posible el contacto con otras personas.