

# 9 Tipps im Umgang mit der Neuen Grippe A/H1N1 (albanisch)

## 9 këshilla si të qëndroni ndaj gripit të (i dërrit) Ri A/H1N1



### 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.

### Nëntë këshilla nga Instituti Robert Koch:

#### 1. Duart ti lani dhe ti mbani larg fytyrës.



Lani duart e juaja disa herë në ditë nga 20-30 sekonda me sapun, edhe ndërmjet gishtave. Shmanguni prekjes së mukozës së gojës, të syve dhe hundës.

#### 2. Të kolleni në mënyrë higjienike



Duke u kollur mbani largësi nga personat tjerë. Kolluni më mirë në mangët e jo në duart e juaja.

#### 3. Shërohuni nga sëmurja në shtëpi



Nëse keni ftohje me temperaturë, infektim stomaku dhe zorrëve, mos shkoni të punoni, por pushoni dhe shpejtoni shërimin e juaj. Me ambicie pune i dëmtoni shokët e punës dhe punëdhënësin e juaj.

#### 4. Të keni kujdes ndaj shenjave të para



Shenjat e parat të gripit janë temperatura e lart e trupit, ndjenjë e rëndë të sëmurit, kollitje dhe dhembje e gjymtyrësh.

#### 5. Si të shëroheni



Dëgjoni trupin e juaj. Nëse keni shenja tipike të gripit, atëherë koordinoni veprimet tjera me mjekun e juaj nepërmes të telefonit.

#### 6. Mbrojtja e anëtarëve tjerë të familjes



Nëse jeni të sëmur, shmanguni kontakteve trupore si përqaftim, puthje e tj. Sipas mundësie qëndroni në një dhomë tjetër. Të keni kujdes në pastërti gjeneralë të banesës, sidomos të kuzhinës dhe banjës.

#### 7. Hapësirat e mbyllura ti ajrosni rregullisht



Ajrosni hapësirat e mbyllura 3 deri 4 në ditë nga 10 minuta. Në këtë mënyrë zvogëlohet numri i viruseve në ajër dhe i shmangeni tharjes së gojës dhe mukozës së hundës.

#### Në rast të epidemisë së gripit është me rëndësi:

#### 8. Të mbani distancë nga njerëzit tjerë, ti shmangeni grupeve të njerëzve.



Mbrojeni veten dhe tjerët me kujdesie dhe sipas mundësisë distancë nga 2 metra. Shmanguni dhënies së dorës (përshëndetje). Largohuni nga grumbullimet e njerëzve nëse kjo është aktuale.

#### 9. Të informoheni mbi maskat mbrojtëse



Mbi efektivitetin e maskave mbrojtëse gjatë Pandemisë (epidemisë së gripit) nuk ka evidenca të sakta. Pra, këto duhet të përdoren si mjet plotësues së bashku me masat e lartpërmendura.