

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

## 9 Tips on the New Flu 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 plötzlich 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.



### Nine tips from the Robert Koch Institute:

#### 1. Wash your hands and keep them away from your face



Wash your hands with soap several times a day for 20 to 30 seconds, also between your fingers. Avoid touching the mucous membrane of your mouth, eyes and nose.

#### 2. Cough hygienically



If you cough, stand away from other people. The best thing is to cough into your sleeve, not into your hand.

#### 3. Recover from the illness at home



Don't go to work with a feverish cold, gastroenteritis or flu, but rather contribute to your recuperation with rest. With misplaced ambition you harm yourself, your colleagues and your employer.

#### 4. Watch out for early signs



A sudden high temperature, feeling very ill, coughing and pains in the limbs all point to flu.

#### 5. Get well again



Listen to your body. If you have the typical signs of flu, ask your doctor by phone how to proceed.

#### 6. Protect members of your family



If you're ill, do without physical contact like hugging, kissing etc. Wherever possible, stay in a separate room. Pay attention to general cleanliness in your flat, especially in the kitchen and bathroom.

#### 7. Air closed rooms regularly



Air closed rooms regularly 3–4 times a day for ten minutes each time. The number of viruses in the air is reduced, and drying up of the mouth and nose mucous membranes is prevented.

#### It is especially important in a flu pandemic to:

#### 8. Keep your distance and avoid crowds



Protect yourself and others by being especially considerate, keeping a distance of two metres. Do without shaking hands. Avoid crowds, if this is currently being recommended.

#### 9. Know about hygienic masks



There is not sufficient data on the effectiveness of hygienic masks during a pandemic. For this reason they are only to be contemplated as an additional measure to the ones illustrated here.