

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

## 9 Recommandations à propos de la Nouvelle Grippe 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.



### Neuf recommandations de l'Institut Robert Koch:

#### 1. Lavez-vous les mains et gardez-les éloignées du visage



Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour pendant 20 à 30 secondes avec du savon, également entre les doigts. Evitez de toucher les muqueuses de la bouche, les yeux et le nez.

#### 2. Tousser de manière hygiénique



Lorsque vous tousssez, éloignez vous des autres personnes. Le mieux est de tousser dans votre manche, pas dans votre main.

#### 3. Rétablissez-vous complètement à la maison



Quand vous avez un rhume avec de la fièvre, une gastroentérite ou une grippe, n'allez pas travailler mais reposez-vous pour favoriser votre guérison. L'ambition mal placée vous porte préjudice ainsi qu'à vos collègues et à votre employeur.

#### 4. Observez les premiers signes



Une fièvre soudaine, une sensation de maladie, de la toux et des douleurs aux membres sont les indices de la grippe.

#### 5. Guérir



Ecoutez votre corps. Si vous présentez des signes typiques d'une grippe, consultez votre médecin par téléphone pour la marche à suivre.

#### 6. Protéger les membres de la famille



Si vous êtes malade, renoncez au contact physique tel que l'étreinte, le baiser etc. Dans la mesure du possible, séjournez dans une pièce séparée. Observez une propreté générale dans votre appartement, surtout dans la cuisine et dans la salle de bain.

#### 7. Aérez régulièrement les pièces fermées



Aérez les pièces fermées 3 à 4 fois par jour pendant respectivement 10 minutes. Le nombre de virus diminue, vous évitez l'assèchement des muqueuses de la bouche et du nez.

#### Très important dans une pandémie de grippe:

#### 8. Gardez vos distances, évitez les rassemblements



Protégez vous et protégez les autres avec une attention particulière et en gardant si possible deux mètres de distance. Renoncez à serrer la main. Evitez les rassemblement de personnes lorsque ceci est recommandé actuellement.

#### 9. Être informé sur les masques d'hygiène



Il n'y a pas de données suffisantes sur l'efficacité des masques d'hygiène au cours d'une pandémie. C'est pourquoi ils sont uniquement évoqués comme complément des mesures présentées ici.