


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


## 9 Consigli Consigli sulla Nuova Influenza 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.

### **Nove consigli dell'Istituto Robert Koch:**


#### **1. Lavare le mani e tenerle lontane dal viso**

 Lavate le mani più volte il giorno per 20–30 secondi con sapone, anche fra le dita. Evitate di toccare le mucose di naso, bocca e occhi.


#### **2. Tossire in modo igienico**

 Quando tossite mantenetevi a distanza da altre persone. Tossite nelle maniche anziché nella mano.


#### **3. Curare le malattie a casa**

 In caso di raffreddori con febbre, virus gastro-intestinali o influenza non andate al lavoro, ma favorite la guarigione grazie al riposo. Un'ambizione sbagliata può nuocere a voi stessi, ai vostri colleghi e al vostro datore di lavoro.


#### **4. Fare attenzione ai primi sintomi**

 Febbre alta improvvisa, forte sensazione di malessere, tosse e dolori alle articolazioni indicano la presenza di un'influenza.


#### **5. Curarsi**

 Ascoltate il vostro corpo. Se riscontrate i tipici sintomi di un'influenza, consultate telefonicamente il vostro medico per chiarire le successive misure da intraprendere.

#### **6. Proteggere i familiari**


 Quando siete ammalati evitate il contatto corporeo come gli abbracci, i baci e così via. Per quanto possibile rimanete in una stanza separata. Assicuratevi della generale pulizia della casa, in modo particolare del bagno e della cucina.

#### **7. Dare aria regolarmente ai luoghi chiusi**


 Date aria alle stanze chiuse da tre a quattro volte il giorno, sempre per 10 minuti. Il numero dei virus nell'aria diminuisce, si impedisce che le mucose del naso e della bocca si secchino.

#### **Particolarmente importante durante un'influenza pandemica:**

#### **8. Mantenere le distanze, evitare grandi folle di persone**

 Proteggete voi stessi e gli altri facendo particolare attenzione e mantenendo, quando possibile, una distanza di due metri. Evitate di dare la mano. Se consigliato, evitate grandi folle di persone.

#### **9. Essere informati sulle mascherine igieniche**

 Sull'efficacia delle mascherine igieniche durante una pandemia non si hanno sufficienti dati. Per questo se ne può fare uso solo come integrazione ai provvedimenti qui esposti.