

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

9 conselhos sobre a nova gripe 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



Nove dicas do Instituto Robert Koch:



1. Lavar as mãos e mantê-las fora de contato com o rosto



Lave as mãos várias vezes ao dia por 20 a 30 segundos com sabonete, também entre os dedos. Evite contato com as mucosas do nariz, boca e com os olhos.

2. Tossir higienicamente



Ao tossir, mantenha distância com outras pessoas. Prefira tossir na manga da roupa, não nas mãos.

3. Cuidar da saúde em casa



Não vá trabalhar se estiver com gripe e febre, infecção do estômago ou do intestino, mas cuide de sua saúde repousando. Através de um comportamento falso, você pode pôr em risco seus colegas e a empresa.

4. Fique atento aos primeiros sinais



Uma gripe se anuncia com febre repentina, mal estar, tosse e dores lombares.

5. Fique saudável



Preste atenção aos sinais de seu corpo. Se você tiver sintomas típicos de uma gripe, ligue para seu médico, a fim de curá-la.

6. Proteger a família



Se estiver doente, evite contatos diretos, como abraçar e beijar. Fique em quarto separado, se possível. Mantenha sua casa limpa, especialmente a cozinha e o banheiro.

7. Arejar regularmente salas fechadas



Areje salas fechadas 3 a 4 vezes ao dia, por 10 minutos. O número de vírus diminui no ar e evita o ressecamento das mucosas nasais e da boca.

É importante numa pandemia de gripe:

8. Mantenha uma certa distância interpessoal e evite aglomerações



Seja prudente protegendo a si e aos outros, mantendo uma distância interpessoal de 2 metros. Não dê aperto de mão. Caso seja recomendado, evite aglomerações.

9. Como usar a máscara higiênica



Sobre a eficácia da máscara higiênica durante uma pandemia não há dados seguros. Estas dicas são por isto adicionadas aqui, a fim de serem consideradas.