

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

## Tamilisch

### புதிய தொற்றுக்காய்ச்சல் A/H1N1 பற்றிய 9 யுக்திகள்

#### 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.

#### றொபேட் கோக்-நிறுவனத்தின் ஒன்பது யுக்திகள்

**1. கைகளைக் கழுவவதுடன் முகத்திற்குத் தாரமாக வைத்திருக்கவும்**  
நீங்கள் உங்கள் கைகளையும் விரல்களின் இடைவெளிகளையும் சுவர்க்காரம் போட்டு நாள்தோறும் பலதடவைகள் 20 முதல் 30 விநாடிகள் வரை கழுவவும். வாய், மூக்கு, கண்களினூடாக மென்சவ்வுகளை தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

**2. தப்பரவாக இருமுதல்**  
நீங்கள் இருமும் போது பிறரிடமிருந்து விலகி இருங்கள். கைகளை இரண்டுமுதலிட நீங்கள் சட்டைக்கைகளை இரண்டுமுதலிட சிறந்தது.

**3. வீட்டில் நோயை முற்றாக மாற்றவேண்டும்**  
தடிமன்காய்ச்சல், குடல் தொற்றுநோய், தொற்றுக்காய்ச்சல் வரும் போது நீங்கள் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டாம். நீங்கள் ஓய்வெடுத்து ஆரோக்கியத்தை பேணுங்கள். பேரவாவில் வருத்தத்துடன் செல்லுமிடத்து உங்களையும், உங்கள் நண்பர்களையும், உங்களிற்கு வேலை வழங்குவவரையும் பாதிக்கும்.

**4. பொதுவான நோயின் அறிகுறிகளை அவதானித்தல்**  
சூதியான கடும்காய்ச்சல், தீவிரமான நோய்ணர்வுகள், இருமல், உடலுறப்புக்களில் நோ என்பன தொற்றுக்காய்ச்சலின் அறிகுறிகளாகும்.

**5. ஆரோக்கியமடைவதற்கு**  
உங்கள் உடலை அவதானியுங்கள். தொற்றுக்காய்ச்சலின் பொதுவான அறிகுறிகள் உங்களிற்கு இருப்பின், உங்கள் வைத்தியரிடம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றித் தொலைபேசியில் கேட்டறியுங்கள்.

**6. குடும்ப அங்கத்தவர்களை பாதுகாத்தல்**  
நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் கட்டியணைத்தல், கொஞ்சுதல், போன்ற உடல் ரீதியான தொடர்புகளைத் தவிருங்கள். இயன்றளவு தனியான அறையில் இருங்கள். நீங்கள் உங்கள் வீட்டைத் தாய்மையாக வைத்திருப்பதில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். முக்கியமாக சமையலறையும் குளியலறையும்.

**7. முடிய அறைகளைக் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துதல்**  
நீங்கள் முடிய அறைகளை நாள்தோறும் 3 முதல் 4 முறை வரை 10 நிமிடங்களிற்கு காற்றோட்டம் வரச் செய்யுங்கள். காற்றிலுள்ள வைரசு குறைந்து, உலர்ந்த வாய், மூக்கு மென்சவ்வுகளைப் பாதுகாக்கும்.

#### உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ள தொற்றுநோய்க்கு மிக முக்கியமானது:

**8. இடைவெளி வீட்டு நிற்பல், மக்கள் கூடும் இடங்களைத் தவிர்க்கல்**  
உங்களையும் பாதுகாத்து மற்றவர்களிலும் மிகவும் அக்கறை கொள்ளவும். இயலாமாயின் இரண்டு மீட்டர் இடைவெளி வீட்டு இருக்கவும். கை கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். மக்கள் கூடும் இடங்களைத் தவிர்க்கவும். இவை தற்போது சிபாரிசு செய்யக் கூடியவை.

**9. சுகாதாரவாய்முடி பற்றி அறிந்திருத்தல்**  
உலகம் முழுவதும் பரவும் நேரத்தில் சுகாதாரவாய்முடி எவ்வளவிற்குப் பயன்படுகின்றது என்ற போதுமான தகவல்கள் இல்லை. அதனால் இது இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட யுக்திகளுடன் ஒரு மேலதிக யுக்தியாகக் கருதப்படுகின்றது.