

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

## Девять рекомендаций института им. Роберта Коха:



### 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.



### Девять рекомендаций института им. Роберта Коха:

#### 1. Мыть руки и не прикасаться к лицу



Мойте руки несколько раз в день 20–30 секунд с мылом, также и между пальцами. Избегайте прикасаться к слизистым оболочкам носа, рта и глаз.

#### 2. Гигиенически правильно кашлять



При кашле соблюдайте дистанцию к другим людям. Кашляйте лучше в рукав, а не в руку.

#### 3. Переносите заболевания дома



Не ходите на работу, если у Вас жар, грипп или расстройство желудка, а способствуйте своему выздоровлению отдыхом. Ложным честолюбием Вы лишь навредите себе, своим коллегам и работодателю.

#### 4. Следите за первыми проявлениями



О гриппе свидетельствуют внезапное повышение температуры, тяжелое болезненное состояние, кашель и ломота в суставах.

#### 5. Выздоровление



Прислушивайтесь к своему телу. Если Вы замечаете типичные проявления гриппа, то обговорите дальнейшие меры с Вашим врачом по телефону.

#### 6. Защита членов семьи



Если Вы больны, избегайте телесного контакта, в виде объятий, поцелуев и т.д. Расположитесь по возможности в отдельной комнате. Следите за общей чистотой в квартире, особенно на кухне и в ванной.

#### 7. Регулярно проветривайте закрытые помещения



Проветривайте закрытые помещения 3–4 раза в день по 10 мин. Число вирусов в воздухе уменьшается, предотвращаются пересыхание слизистых оболочек носа и рта.

#### Во время пандемии гриппа особенно важно:

#### 8. Соблюдайте дистанцию, избегайте скоплений людей



Защитите себя и других особым вниманием и по возможности двухметровой дистанцией. Откажитесь от рукопожатий. Избегайте скоплений людей, если это будет рекомендовано.

#### 9. Информация о марлевых повязках



Эффективность марлевых повязок во время пандемии исследована недостаточно. Поэтому их рассматривают лишь как дополнение к перечисленным мерам.