

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

Savjeti i informacije o novom gripu/novoj gripi 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.



Devet savjeta Instituta Robert Koch:

1. Perite ruke i držite ih dalje od lica.



Perite ruke više puta dnevno sapunom po 20 do 30 sekundi, također i između prstiju. Izbjegavajte dodirivanje sluzokože/sluznice usta, očiju i nosa.

2. Kašljite na higijenski način



Kod kašljanja držite odstojanje od drugih osoba. Najbolje je da kašljete u rukav, a ne u ruku.

3. Bolest odležite kod kuće



Kod prehlade sa povišenom temperaturom/vrućicom, infekcije želuca i crijeva ili gripa/e nemojte ići na posao, nego podstičite svoje ozdravljenje odmorom. Pogrešnom ambicijom štetite sebi, svojim kolegama i svom poslodavcu.

4. Pazite na prve simptome



Na grip/u ukazuje iznenadna povišena temperatura, težak osjećaj oboljenja, kašalj i bolovi u ekstremitetima/udovima.

5. Ozdraviti



Slušajte svoje tijelo. Ako imate tipične simptome gripa/gripe, onda se putem telefona dogovorite sa svojim ljekarem/liječnikom o daljnjem postupku.

6. Zaštitite članove svoje porodice/obitelji



Kada ste bolesni, nemojte imati fizički/tjelesni kontakt, kao što je grljenje, ljubljenje itd. Po mogućnosti budite u posebnoj prostoriji. Generalno pazite na čistoću u stanu, posebno/osobito kuhinje i kupatila/kupaonice.

7. Redovno/redovito provjetravajte/vjetrite zatvorene prostorije



Zatvorene prostorije provjetravajte/vjetrite 3–4 puta dnevno po 10 minuta. Time se smanjuje broj virusa u vazduhu/zraku i sprječava sušenje sluzokože/sluznice usta i nosa.

Kod pandemije gripa/gripe naročito/osobito je važno:

8. Držati se na distanci od drugih ljudi, izbjegavati masovna okupljanja



Zaštitite sebe i druge posebnim obzirom i, ako je moguće, rastojanjem od dva metra. Izbjegavajte rukovanje. Klonite se masovnih skupova, ako je to u datom trenutku preporučeno.

9. Informacije o zaštitnim maskama



Nema dovoljno podataka o efikasnosti/učinkovitosti higijenskih maski tokom pandemije. Zbog toga ih treba smatrati samo dopunom mjera koje su ovdje predstavljene.