

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

## 9 consejos sobre la nueva gripa 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.



### Nueve consejos del Instituto Robert Koch:

#### 1. Lávese las manos y manténgalas apartadas de su cara



Lave sus manos – también entre los dedos – varias veces al día durante 20–30 segundos. Evite tocar las mucosas de ojos, nariz y boca.

#### 2. Tosa de una manera higiénica



Manténgase a distancia de otras personas al toser. Es mejor toser sobre la manga que sobre la mano.

#### 3. Permanezca en su casa hasta que se cure



No acuda al trabajo si tiene un resfriado con fiebre, una infección gastrointestinal o gripe. El reposo favorecerá su restablecimiento. La inadecuada ambición lo perjudica a usted, a sus colegas y a su jefe.

#### 4. Preste atención a los primeros síntomas



Una elevada fiebre repentina, una fuerte sensación de enfermedad, tos y dolores en los miembros indican una gripe.

#### 5. Recupere la salud



Preste atención a su cuerpo. Si usted tiene los síntomas típicos de una gripe, consulte por teléfono a su médico para aclarar el procedimiento que debe seguir.

#### 6. Proteja a los miembros de la familia



Si usted ha caído enfermo, renuncie al contacto corporal como los abrazos, los besos, etc. Permanezca en lo posible en una habitación separada. Cuide la limpieza general de su vivienda, especialmente en la cocina y en el baño.

#### 7. Ventile periódicamente las habitaciones cerradas



Ventile las habitaciones cerradas de tres a cuatro veces al día durante 10 minutos. De esta manera disminuye el número de virus en el aire y se evita la sequedad de las mucosas de la boca y de la nariz.

#### Especialmente importante en una pandemia de gripe:

#### 8. Mantenga las distancias, evite las muchedumbres



Protéjase a sí mismo y a los demás mediante una especial consideración y mantenga si es posible una distancia de dos metros. Renuncie a estrechar manos. Evite muchedumbres, si esto es lo que actualmente se aconseja.

#### 9. Conozca el manejo de las máscaras higiénicas



No existen datos suficientes sobre la eficacia de máscaras higiénicas durante una pandemia. Por ello deben ser consideradas sólo como una medida complementaria.