

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

«Domuz gribi» ile ilgili tavsiye ve bilgiler



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.



Robert Koch-Institut'nden dokuz tavsiye:

1. Ellerinizi yıkayın ve yüzünüzden uzak tutun



Ellerinizi parmak araları ile birlikte günde birçok kez 20–30 saniye sabun ile yıkayın. Ağız, göz ve burnun iç bölümlerine/ mukoza dokusuna dokunmaktan kaçının.

2. Sağlık kurallarına uygun öksürün



Öksürürken diğer insanlarla aranızda mesafe koyun. Elinize değil, giysinizin koluna öksürün.

3. Hastalığınızı evde geçirin



Ateşli üşütme durumlarında, mide-bağırsak enfeksiyonu ya da grip halinde işe gitmeyin, evde dinlenerek iyileşmenizi hızlandırın.

4. İlk belirtilere dikkat edin



Grip kendisini ilk olarak ani ateş, ağır hastalık hissi, öksürük ve eklem ağrıları ile gösterir.

5. Sağlığınıza kavuşun



Vücudunuzu dinleyin. Tipik grip belirtilerine sahipseniz sonraki adımları doktorunuz ile telefonla görüşerek belirleyin.

6. Diğer aile bireylerini koruyun



Hasta olduğunuz zaman sarılma, öpme, gibi vücut temaslarından kaçının. Mümkünse zamanınızı ayrı bir odada geçirin. Başta mutfak ve banyo olmak üzere evinizin genel temizlik durumuna özen gösterin.

7. Kapalı odaları düzenli olarak havalandırın



Kapalı odaları günde 3–4 kez 10 dakikalık süreler halinde havalandırın. Böylelikle havadaki virüs oranı azalır, ağız ve burunda kuruluğun oluşması azalır.

Grip salgını durumunda şu hususlar özellikle önemlidir:

8. Mesafe koymak, kalabalık ortamlardan kaçınmak



Hem kendinize, hem de çevrenizdekilere özel bir saygı göstererek, diğer insanlarla aranızda mümkünse iki metre mesafe bırakın. Tokalaşmaktan kaçının. O an için tavsiye edilmeyorsa, kalabalık ortamlara girmekten kaçının.

9. Koruyucu maske hakkında bilgi edinin



Dünya çapında genel bir salgın durumunda koruyucu maskenin ne derece etkili olduğu hakkında yeterli bilgi bulunmamaktadır. Bu yüzden koruyucu maske hakkındaki bilgiler sadece tamamlayıcı unsurlar olarak düşünülmelidir.