



## Tipps und Informationen zur Neuen Grippe A/H1N1

### إرشادات وبيانات حول الانفلونزا الجديدة المعروفة باسم أ/اتش 1 إن 1

Dieser Flyer informiert Sie darüber, wie Sie sich vor der  
Neuen Grippe schützen können

يقدم لك هذا المنشور معلومات وبيانات حول كيفية أن  
تحمي نفسك من فيروس الانفلونزا الجديدة

#### Wie kann ich Informationen zur aktuellen Situation erhalten?

#### كيف يتسنى لي الحصول على بيانات ومعلومات حول الوضع الحالي؟

Bundesministerium für Gesundheit

يتم الاتصال بوزارة الصحة الاتحادية عن طريق البيانات التالية:

هاتف: Tel. 0800/44 00 55

Mo bis Do 8:00–18:00 Uhr

Fr 8:00–12:00 Uhr

An Wochenenden und Feiertagen: 10:00–16:00 Uhr

مواعيد العمل من: يبدأ العمل من يوم الاثنين إلى يوم الخميس من  
الساعة الثامنة صباحاً حتى السادسة مساءً

يبدأ العمل يوم الجمعة من الساعة الثامنة صباحاً حتى الثانية عشر  
ظهراً

ويبدأ العمل في العطلات الرسمية وإجازة نهاية الأسبوع من الساعة  
العاشرة صباحاً حتى الرابعة مساءً

Weitere aktuelle Informationen erhalten Sie auch auf  
der Internetseite des Robert Koch-Instituts unter:

سوف تحصل على المزيد من المعلومات والبيانات الحالية من صفحة  
معهد روبرت كوخ المنشورة على الإنترنت تحت العنوان التالي:

[www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)

Dort finden Sie die aktuelle Hotlinenummer und die Zeiten,  
zu denen Sie sich beraten lassen können.

وسوف تجد في تلك الصفحة رقم هاتف الخط الساخن والمواعيد التي  
يمكنك أن تتشاور فيها مع المسؤولين.

#### لقد تمّ اعداد هذا المنشور عن طريق/ Entwickelt durch

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6 · 30175 Hannover

E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de)

[www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

[www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.**



Wir danken für die fachliche Unterstützung:

dem Robert Koch-Institut sowie dem Paul-Ehrlich-Institut

#### يقدم لنا معهد روبرت كوخ النصائح التسعة التالية:

##### 1. اغسل يديك وأبعدها عن وجهك!

اغسل يديك بالصابون من عشرين إلى ثلاثين ثانية عدة مرات يومياً،  
ونظف كذلك ما بين الأصابع، وتجنب ملامسة مخاط الفم والأنف  
والعينين.



##### 2. عليك أن تراعي الأمور الصحية عند السعال

أبتعد عن الناس عند السعال، وذلك بأن تجعل بينك وبينهم مسافة،  
ومن الأفضل أن تقوم بالسعال في أطراف ثيابك، ولا تسعل في اليد.



##### 3. اجعل بيتك خالياً من المرض

في حالة إصابتك بنوبة برد شديدة أو عدوى معوية أو بالانفلونزا، لا  
تذهب إلى العمل، وإنما عليك أن تعمل على دعم شفائك بالراحة  
التامة، وأعلم أن الطموح الزائد والخاطيء يصيبك ويصيب زملائك  
ويصيب كذلك رئيسك في العمل.



##### 4. مراعاة البوادر الأولى للانفلونزا!

من المؤشرات الدالة على الانفلونزا الحمى المفاجئة والمرتفعة  
والإحساس الثقيل بالمرض والسعال وكذلك آلام سائر أعضاء الجسم



##### 5. عليك أن تصبح سليماً معافاً

عليك أن تراعى وتراقب جسدك، فلو لاحظت أعراض الانفلونزا  
المعروفة، عليك أن تتفق هاتفياً مع طبيبك عن الإجراء الذي يجب  
اتباعه فيما بعد.



##### 6. حماية ووقاية أفراد الأسرة

لو كنت مريضاً، فعليك أن تتخلى عن الاتصال الجسدي بالآخرين،  
مثل العناق والقبلات الخ...، وعليك أن تقيم قدر الإمكان في مكان أو  
غرفة منفصلة، وراعي كذلك النظافة العامة في بيتك، وبصفة خاصة  
في المطبخ وفي الحمام.



##### 7. تهوية الغرف المغلقة بانتظام

عليك أن تقوم بتهوية الغرف المغلقة من ثلاث إلى أربع مرات يومياً،  
لمدة عشرة دقائق، وبالتالي فسوف يقل عدد الفيروسات في الجو،  
ويعمل ذلك أيضاً على التقليل من تجفيف مخاط الفم والأنف.



##### وما يلي هام بصفة خاصة في حالة تحول الانفلونزا إلى وباء

##### 8. عليك أن تجعل مسافة بينك وبين الناس وأن تتجنب

##### التجمعات البشرية

احمي نفسك والآخرين، وذلك بأن تراعي بصفة خاصة أن تجعل  
بينك وبين الآخرين مسافة مترين قدر الإمكان، وعليك أن  
تتخلى عن التحية بالأيدي، وتجنب كذلك التجمعات البشرية، لو  
نُصحت بذلك.



##### 9. عليك أن تحاط علماً بالقناع الصحي الواقي

لا تتوافر لدينا معلومات كافية عن تأثير القناع الواقعي أثناء انتشار  
الوباء، لذلك لا يجب عليك أن تراعي إلا الإجراءات المعروضة هنا.



#### 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 Gesun-  
dung 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 Anzei-  
chen 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 Sauber-  
keit 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 Maßnah-  
men zu erwägen.





## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mittlerweile sind weltweit Menschen an der sogenannten „Schweinegrippe“ erkrankt. Auch in Deutschland haben sich Menschen mit diesem neuartigen Grippevirus angesteckt. In der Regel sind die Erkrankungen in Deutschland jedoch bisher mild verlaufen. An der Entwicklung eines Impfstoffes wird gearbeitet. Viele Menschen machen sich dennoch Sorgen und haben Fragen.

Die Gesundheitsbehörden in den betroffenen Ländern unternehmen alles, um die Ausbreitung einzudämmen. Doch da sich Grippeviren rasch verbreiten, ist es wichtig zu wissen, wie man eine Ansteckung vermeiden kann. Insbesondere den persönlichen Hygienemaßnahmen kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Dieser Flyer wurde mit Unterstützung des Ethno-Medizinischen Zentrums und des Robert Koch-Instituts erstellt. Er soll Ihnen helfen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund! Ihre Maria Böhmer  
Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration; Staatsministerin bei der Bundeskanzlerin

## أعزائي المهاجرين والمهاجرات!

هناك أناس في جميع أنحاء العالم أصبحوا حالياً مصابين بما يُعرف بـ "انفلونزا الخنازير". كما انتقلت العدوى كذلك إلى ألمانيا، فهناك بعض من الناس أصيبوا بهذا الفيروس العجيب، وإن كان وضع الحالات المصابة حتى الآن مطمئن، ويجري العمل على قدم وساق لتطوير دواء للوقاية والحماية من المرض، فضلاً عن ذلك هناك كثير من الناس منزعجين ويتسائلون عن حقيقة هذا المرض. لذلك تسعى السلطات الصحية في المناطق التي انتقل إليها للعمل على الحد من انتشاره، وبما أن الفيروس سريع الانتشار فمن الضروري التعرف على إمكانية تجنب العدوى بهذا المرض، حيث تتعلق أهمية كبرى على الإجراءات الصحية الخاص بالشخص.

لقد تمّ إعداد هذا المنشور بمساعدة مركز الطب الشعبي ومعهد ريبورت كوخ، حيث إنه من المفروض أن يساعدك هذا المنشور على إيجاد وتقديم إجابة على أسئلتك.

عليك أن تحترس جيداً، حتى تبقى دوماً صحيحاً معافاً!

مارية بومر

مسؤولة الحكومة الاتحادية لشؤون الهجرة واللاجئين والاندماج، ووزيرة الدولة لدى المستشارية

## Was ist die Neue Grippe?

Im April 2009 sind erstmals humane Fälle von Neuer Grippe A/H1N1 bekannt geworden. Da dieses Virus zusätzlich ein Gen von Influenzaviren enthält, das man aus Schweinen in Europa und Asien kennt, hat sich die Bezeichnung „Schweinegrippe“ verbreitet. Inzwischen verwendet man aber offiziell den Begriff „Neue Grippe“ mit dem Zusatz „A/H1N1“. Am 11. Juni 2009 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Ausbruch der Neuen Grippe zur Pandemie erklärt.

## Welche Symptome treten beim Menschen auf?

Die Symptome der Neuen Grippe ähneln den Symptomen der jährlichen Grippe im Winter (saisonale humane Influenza): Fieber, Husten, Kopf-, und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit. Einige Menschen, die mit dem Erreger der Neuen Grippe A/H1N1 infiziert waren, berichteten auch über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

## ماهيه ومكون الانفلونزا الجديدة؟

أُعلن في إبريل 2009 م لأول مرة عن الحالات الإنسانية المصابة بالانفلونزا الجديدة المعروفة باسم أ/اتش 1 إن 1، وبما أن هذا الفيروس يحتوى على جين من فيروسات الانفلونزا والذي تعرفنا عليه في أوروبا من خلال الخنازير، انتشرت تسميته بـ "انفلونزا الخنازير"، غير أنه يتم الآن بصفة رسمية استخدام مصطلح "الانفلونزا الجديدة"، مضافاً إليها "أ/اتش 1 إن 1". ولقد أعلنت منظمة الصحة العالمية في الحادي عشر من يونيو انتشار الانفلونزا الجديدة وصنفته تحت درجة الوباء.

## ما هي أعراض ظهور المرض عند الإنسان؟

تتشابه أعراض الانفلونزا الجديدة مع أعراض الانفلونزا السنوية التي تنتشر في الشتاء (أي الانفلونزا الموسمية التي تصيب الإنسان)، فمن أعراضها: الحمى والسعال وآلام الرأس وسائر أعضاء الجسد والإجهاد وعدم الشهية والرغبة للطعام. وهناك بعض الناس الذين أصابتهم عدوى مسببات الانفلونزا الجديدة المعروفة باسم أ/اتش 1 إن 1، أخبروا كذلك عن إصابتهم بالغثيان والقئ والإسهال.

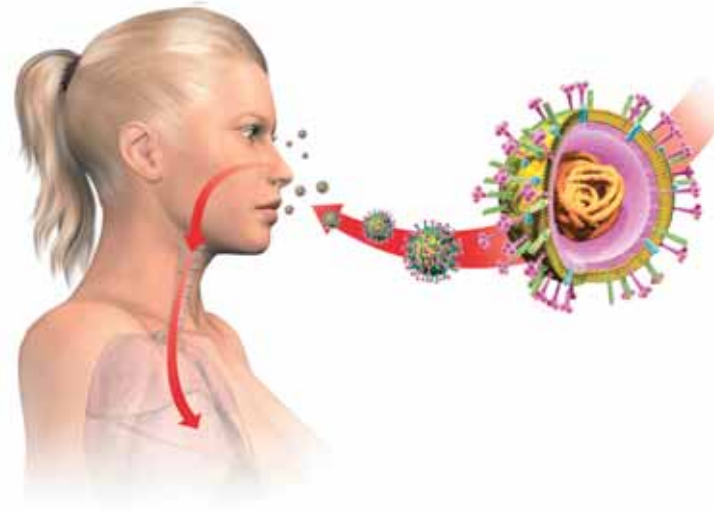


Bild: Fotolia

## Wie wird das Neue Grippe-Virus übertragen?

Es ist davon auszugehen, dass das neue Influenzavirus A/H1N1 so übertragen wird wie eine übliche Influenza: überwiegend durch Tröpfchen, die insbesondere beim Husten oder Niesen entstehen. Eventuell ist auch eine Übertragung durch so genannte Tröpfchenkerne möglich, die kleiner sind und länger in der Luft schweben können. Die Übertragung kann auch über Oberflächen erfolgen, die mit virushaltigen Sekreten verunreinigt sind, wenn sie angefasst werden. Dabei gelangen die Viren über die Hand in Mund, Nase oder Augen.

## كيف ينتقل فيروس الانفلونزا الجديدة إلى الإنسان؟

ينتقل فيروس الانفلونزا الجديد المعروف باسم أ/اتش 1 إن 1 مثل انتقال الانفلونزا العادية تماماً، أي ينتقل عن طريق: انتشار الرزاز أو القطرات الناجمة عن السعال أو العطاس، وهناك احتمال كذلك حول إمكانية الانتقال عن طريق نواة تلك القطرات الصغيرة، التي قد تسبح في الهواء لفترات طويلة. وقد يحدث انتقال العدوى كذلك عن طريق المسطحات المصابة حوافها بالفيروس، حيث تُنتقل العدوى في حالة ملامستها، ثم تنتقل بعد ذلك الفيروسات عن طريق وضع اليد في الفم أو الأنف أو العينين.

## Welche Medikamente stehen zur Verfügung, gibt es einen Impfstoff?

Die Entwicklung eines Impfstoffes wird voraussichtlich im Herbst 2009 abgeschlossen sein. Bisherige Daten weisen darauf hin, dass die herkömmlichen Grippeimpfstoffe nicht vor der Neuen Grippe schützen.

## Wie verhalte ich mich, wenn ich befürchte, mich mit dem Neue Grippe-Virus angesteckt zu haben?

Falls Sie befürchten, am Neue Grippe-Virus erkrankt zu sein, nehmen Sie bitte sofort telefonisch Kontakt mit ihrem Hausarzt oder mit dem örtlichen Gesundheitsamt auf, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Bleiben Sie zunächst zuhause und vermeiden Sie soweit möglich den Kontakt mit anderen Menschen.

## ما هي الأدوية المتوافرة للعلاج من المرض؟ وهل هناك تطعيمات للوقاية من المرض؟

من المتوقع أن يتم تطوير تطعيم للوقاية من المرض في خريف 2009 م، حيث تشير المعلومات والبيانات الحالية إلى أن التطعيمات الخاصة بالانفلونزا المعهودة لا تقي من الانفلونزا الجديدة.

## ما هي السلوكيات التي يجب على الإنسان اتباعها عند الخوف من الإصابة أو العدوى بفيروس الانفلونزا الجديد؟

عند خوفك وشكك في الإصابة بفيروس الانفلونزا الجديد، عليك الاتصال من فضلك مباشرة بطبيبك المعالج أو بمكتب الصحة المجاور لمحل سكنك، حتى يتسنى لك الحديث معهم عن الإجراء المطلوب اتبعه بعد ذلك، وعليك بدايةً أن تلتزم البيت وتتجنب الاختلاط بالناس قدر الإمكان.