



## 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.



## Nove dicas do Instituto Robert Koch:



### 1. Lavar as mãos e mantê-las fora de contato com o rosto

Lave as mãos várias vezes ao dia por 20 a 30 segundos com sabonete, também entre os dedos. Evite contato com as mucosas do nariz, boca e com os olhos.



### 2. Tossir higienicamente

Ao tossir, mantenha distância com outras pessoas. Prefira tossir na manga da roupa, não nas mãos.



### 3. Cuidar da saúde em casa

Não vá trabalhar se estiver com gripe e febre, infecção do estômago ou do intestino, mas cuide de sua saúde repousando. Através de um comportamento falso, você pode pôr em risco seus colegas e a empresa.



### 4. Fique atento aos primeiros sinais

Uma gripe se anuncia com febre repentina, mal estar, tosse e dores lombares.



### 5. Fique saudável

Preste atenção aos sinais de seu corpo. Se você tiver sintomas típicos de uma gripe, ligue para seu médico, a fim de curá-la.



### 6. Proteger a família

Se estiver doente, evite contatos diretos, como abraçar e beijar. Fique em quarto separado, se possível. Mantenha sua casa limpa, especialmente a cozinha e o banheiro.



### 7. Arejar regularmente salas fechadas

Areje salas fechadas 3 a 4 vezes ao dia, por 10 minutos. O número de vírus diminui no ar e evita o ressecamento das mucosas nasais e da boca.

### É importante numa pandemia de gripe:



### 8. Mantenha uma certa distância interpessoal e evite aglomerações

Seja prudente protegendo a si e aos outros, mantendo uma distância interpessoal de 2 metros. Não dê aperto de mão. Caso seja recomendado, evite aglomerações.



### 9. Como usar a máscara higiênica

Sobre a eficácia da máscara higiênica durante uma pandemia não há dados seguros. Estas dicas são por isto adicionadas aqui, a fim de serem consideradas.



## Wie kann ich Informationen zur aktuellen Situation erhalten?

Bundesministerium für Gesundheit  
Tel. 0800/44 00 55 0  
Mo bis Do 8:00–18:00 Uhr  
Fr 8:00–12:00 Uhr  
An Wochenenden und Feiertagen: 10:00–16:00 Uhr

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



## Como obtenho informações da situação atual?



Ministério Federal da Saúde  
Tel. 0800/44 00 55 0  
Segunda a quinta-feira: das 8:00 às 18:00 horas  
Sexta-feira: das 8:00 às 12:00 horas  
Feriados e fins de semana: das 10:00 às 16:00 horas

Outras informações atualizadas, encontram-se no site do Instituto Robert Koch, em: [www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)

Aqui você encontra o Hotline e os horários de funcionamento.



## Entwickelt durch/Produziert von:



Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
(Centro de Medicina Étnica)  
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



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration

# Tipps und Informationen zur Neuen Grippe A/H1N1

# Informações e conselhos sobre a nova gripe A/H1N1



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



Este folheto informa como proteger-se da  
nova gripe ("gripe suína")



## **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



## **Caros cidadãos e cidadãs,**

No mundo todo aparecem casos de pessoas com a “gripe suína”. Também na Alemanha algumas pessoas adoeceram com este novo tipo de vírus. Em geral, até agora os casos daqui não foram graves. Trabalha-se na descoberta de uma vacina. Porém, muitas pessoas estão preocupadas e têm muitas dúvidas. Os setores de saúde dos países fazem grandes esforços a fim de evitar a propagação do vírus. Mas como se propaga muito rápido, é importante saber como proteger-se de um contágio. Em especial, as medidas de proteção pessoal têm muita importância. Este folheto, o qual foi elaborado pelo Centro de Medicina Étnica, em trabalho conjunto com o Instituto Koch, deve ajudar nas suas dúvidas.

Tome cuidado e fique saudável!

*Maria Böhmer*

Responsável do Governo Federal para Imigração, Asilo Político e Integração; Ministra do Estado junto à Chanceler Federal.

## **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.

## **O que é a nova gripe?**

Em abril de 2009 ficaram conhecidos os primeiros casos de gripe A/H1N1 em seres humanos. Como este vírus contém um gene da influenza, o qual se conhece de porcos na Europa e Ásia, espalhou-se o termo “gripe do porco”. Entretanto, agora usa-se o termo oficial “nova gripe A/H1N1”. Em 11 de junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a nova gripe por pandemia.

## **Quais sintomas surgem no homem?**

Os sintomas da nova gripe se assemelham aos da gripe comum de inverno (influenza humana de inverno): febre, tosse, fadiga, dores nos membros, falta de apetite. Algumas pessoas, as quais se infectaram com o vírus da nova gripe, falaram sobre enjôo, vômito e diarreia.

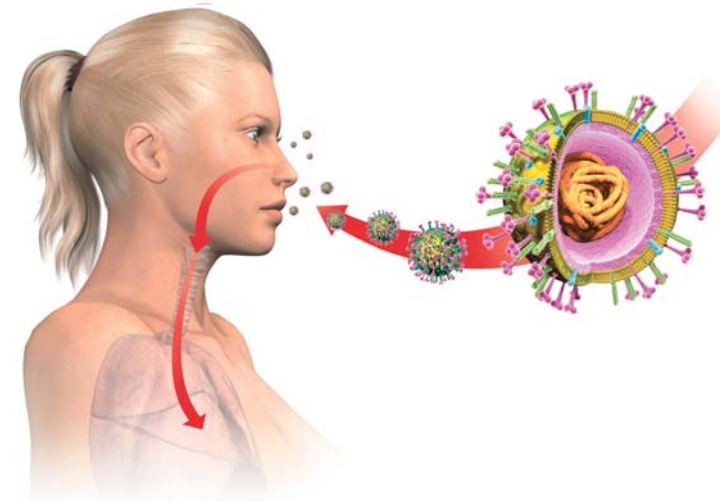


Bild: Fotolia

## **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.

## **Como se contagia com o novo vírus?**

Sabe-se que o novo vírus Influenza A/H1N1 é transmitido como o vírus comum de Influenza: principalmente através de saliva, a qual se espalha ao tossirmos ou espirrarmos. Eventualmente o contágio se dá também por gotas, as quais são pequenas e ficam no ar por longo tempo. A transmissão do vírus também pode ocorrer ao tocarmos uma superfície que esteja contaminada com secreções as quais contenham o vírus. Desta forma, o vírus é transportado pela mão para dentro da boca, do nariz, ou dos olhos.

## **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.

## **Quais medicamentos existem, há vacina contra a gripe?**

A elaboração de uma vacina provavelmente estará concluída no outono de 2009. Dados novos até agora não comprovam que a vacina da gripe comum proteja contra o novo vírus.

## **Como me comporto se desconfiar que fui infectado com este vírus?**

Podem infectar-se com este vírus as pessoas que estiveram no últimos 7 dias em uma região de risco ou estiveram em contato com uma pessoa doente. Caso você desconfie ter adquirido o vírus, entre em contato imediato com seu clínico geral ou com o Serviço de Saúde, a fim de tomar as providências cabíveis. Fique em casa e evite contatos com outras pessoas.