



MiMi

Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten

Das MiMi Gesundheitsprojekt informiert:

Tipps und Informationen zur „Schweinegrippe“

Göçmenlerle Göçmenler İçin Sağlık Projesi bilgilendiriyor:

„Domuz gribi,, konusunda tavsiye ve bilgiler

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

Bu broşür, sizi „Yeni Grip’ten nasıl korunabileceğiniz konusunda bilgilendirir



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Frauen, Familie
und Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.



Wie kann ich Informationen zur aktuellen Situation erhalten?

Infotelefon des Niedersächsischen Landesgesundheitsamts:

Tel.: 0511/4505 555

Bis auf weiteres werden in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr Ihre Fragen von Experten beantwortet (in Deutscher Sprache).

Bundesministerium für Gesundheit

Tel. 0800/44 00 55 0

Mo bis Do 8.00–18.00 Uhr, Fr 8.00–12.00 Uhr,
Wochenende, Feiertage 10.00–16.00 Uhr

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

www.rki.de/influenza

Dort finden Sie die aktuelle Hotlinenummer und die Zeiten, zu denen Sie sich dort beraten werden.

Aktüel durum konusunda nerden bilgi alabilirim?

Yeni Grip („Domuz Gribi,“) konusunda bilgi alabileceğiniz yerler:

Aşağı Saksonya Sağlık Müdürlüğü enformasyon telefonu:

Tel.: 0511/4505 555

Yeni süre belirleninceye kadar saat 10.00 ila 12.00 arasında sorularınız uzmanlar tarafından cevaplandırılacaktır (Almanca).

Federal Sağlık Bakanlığı

Tel. 0800/44 00 55 0

Pzt–Per 8.00–18.00/Cuma 8.00–12.00/

Hafta sonu, tatil günleri 10.00–16.00

Diğer aktüel bilgileri Robert Koch-Enstitüsünün internet sayfasında da bulabilirsiniz:

www.rki.de/influenza

Buradan güncel danışma numarası ve bilgi alabileceğiniz mesai saatlerini öğrenebilirsiniz.



Entwickelt durch / Tasarım:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6 · 30175 Hannover

Tel.: 0511/16841020 · Fax/Faks: 0511/457215

E-Mail: ethno@onlinehome.de

www.ethno-medizinisches-zentrum.de

www.bkk-promig.de

Robert-Koch-Enstitüsü halkın grip virüslerinden korunması için şu tavsiyelerde bulunmaktadır:

■ Ellerinizi, özellikle burun veya ağızdan çıkan su zerreciklerinin bulaşması halinde düzenli olarak sıcak sabunla 20–30 saniye süreyle yıkayın.

■ Ellerinizle göz, burun veya ağızınıza dokunmamaya özen gösterin, çünkü vücudun bu noktaları, virüsün “giriş kapısıdır,“.

■ Öksürürken diğer insanlarla aranızda mesafe olmasına dikkat edin. Yanınızda kağıt mendil yoksa (ki bunu kullandıktan sonra hemen atmalısınız!) eliniz yerine giysinizin koluna öksürün!

■ Hastalarla koruyucu önlem almadan irtibat kurmamaya özen gösterin.

■ İlk belirtilere dikkat edin! Normal bir soğuk algınlığınız mı yoksa ağır hastalık belirtileri gösteren bir grip rahatsızlığınız mı var? Birdenbire oluşan yüksek ateş, ağır hastalık hissi, öksürme ve kol/bacaklarda ağrılar bir gribin belirtisi olabilir. Gerekirse telefonla bir doktora danışınız.

■ Evinizin, özellikle de mutfak ve tuvaletin temizliğine dikkat edin.

■ Kapalı odaları düzenli olarak havalandırın (günde üç- dört defa, 10 dakikalık süreler halinde). Odadaki virüslerin sayısı azalır ve ağız ve burundaki kaygan mukoza dokusunun kuruması önlenir.

Eğer Yeni Grip herhangi bir zaman yeni bir yayılma dönemine girerse şu konulara dikkat ediniz:

■ Diğer insanlara fazla yaklaşmayın ve insan topluluklarından uzak durun! (başkalarına dokunmamaya ve yanaşmamaya özen gösterin)

■ Eğer hijyen maskesi taşımak istiyorsanız, lütfen bunun doğru ve etkili bir şekilde nasıl kullanılması gerektiğini öğrenin.

Folgende Tipps empfiehlt das Robert-Koch-Institut der Bevölkerung zum allgemeinen Schutz gegen die Übertragung von Grippeviren:

■ Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände mit warmem Wasser und Seife für 20–30 Sekunden, insbesondere, wenn diese mit Tröpfchen aus Mund und Nase in Kontakt gekommen sind.

■ Vermeiden Sie es, mit den Händen Auge, Nase oder Mund zu berühren, dies sind die „Eintrittsporten“ für das Virus.

■ Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Wenn Sie kein Einwegtaschentuch dabei haben (nach Benutzen sofort entsorgen!) husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand!

■ Meiden Sie ungeschützten Kontakt zu kranken Personen.

■ Achten Sie auf erste Anzeichen! Haben Sie eine normale Erkältung oder eine Grippe mit schweren Krankheitsanzeichen? Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin. Ziehen Sie bei Bedarf telefonisch einen Arzt zu Rate.

■ Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

■ Geschlossene Räume regelmäßig lüften (drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten). Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

Sollte es irgendwann zu einer weiteren Ausbreitung der Neuen Grippe kommen, beachten Sie vor allem:

■ Abstand halten, Menschenansammlungen meiden! (Berührung und Nähe vermeiden)

■ Wenn Sie eine Hygienemaske tragen wollen, erkundigen Sie sich, wie diese korrekt und wirksam angewendet wird.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Nachrichten über Erkrankungen durch die sogenannte „Schweinegrippe“ haben viele Menschen beunruhigt. In Mexiko sind mehrere hundert Personen an einem neuartigen Grippevirus erkrankt, einige sogar gestorben. Auch in anderen Staaten – u.a. in Deutschland – wurden Ansteckungen mit dem Virus gemeldet. Die Gesundheitsbehörden in den betroffenen Ländern versuchen die Ausbreitung einzudämmen. Doch da sich Viren rasch verbreiten, ist es wichtig zu wissen, wie man eine Ansteckung vermeiden kann. Dieser Flyer, der vom Ethno-Medizinischen Zentrum in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch-Institut und dem Niedersächsischen Landesgesundheitsamt erstellt wurde, informiert über die „Neue Grippe“.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Mechthild Ross-Luttman

Sayın vatandaşlarımız,

“Domuz gribi,“ olarak adlandırılan hastalık konusundaki haberler ve hatta yaşanan ölüm vakaları bir çok insanı huzursuz etti. Meksika’da yüzlerce kişi yeni bir grip virüsüne yakalandı, hatta birkaç kişi bundan dolayı hayatını bile kaybetti. Başka bazı ülkelerde – ki bunların arasında Almanya da bulunmaktadır – virüsün bulaştığı vakalar tespit edilmiştir. Hastalığın görüldüğü ülkeler virüsün yayılmasını engellemeye çalışmaktadır. Ancak, virüslerin hızlı bir şekilde dağılmasından dolayı, virüsün bulaşmasını önleme yollarını bilmek çok önemlidir. Ethno-Tıp Merkezi’nin, Robert Koch-Enstitüsü ve Aşağı Saksonya Eyaleti Sağlık Müdürlüğü ile birlikte düzenlediği bu broşür, bu “Yeni Grip,“ konusunda bilgilendirmektedir.

Sağlıklı kalın!

Mechthild Ross-Luttman

Was ist die Neue Grippe?

Die Neue Grippe (Schweinegrippe) ist eine durch ein Grippevirus verursachte Erkrankung, die vermutlich von Schweinen auf den Menschen übergelassen ist. Da dieses Virus also vermutlich in Schweinen entstanden ist, hat sich die Bezeichnung „Schweinegrippe“ verbreitet, man verwendet aber jetzt offiziell den Begriff „Neue Grippe“ mit dem Zusatz „A/H1N1“.

Welche Symptome treten beim Menschen auf?

Der Erkrankungsverlauf kann sehr unterschiedlich sein. Die Symptome der Infektion mit dem Neue Grippe-Virus ähneln den Symptomen der saisonalen humanen Grippe: In der Regel beginnt eine Grippeinfektion meist plötzlich mit Fieber (höher als 38,0 °C), Husten, Halsschmerzen, Abgeschlagenheit und Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen (evtl. Übelkeit, Erbrechen und Durchfall). Es kann bis zu 14 Tage dauern, bis die Symptome abgeklungen sind. Bei Kindern kann die Erkrankung andere Symptome als bei Erwachsenen zeigen.

Yeni Grip nedir?

Yeni Grip (“domuz gribi,“), grip virüsleri tarafından bulaşan bir hastalık olup domuzlardan insanlara bulaştığı sanılmaktadır. Bu virüs muhtemelen ilk defa domuzlarda geliştiği için, bu hastalık çoğunlukla “domuz gribi,“ olarak adlandırılmakla birlikte artık bu hastalığa “Yeni Grip,“ adı verilmekte ve ek olarak ta “A/H1N1,“ adı kullanılmaktadır.

İnsanlarda hangi hastalık belirtileri görülmektedir?

Hastalığın seyri farklılık gösterebilmektedir. Yeni Gribin belirtileri, her sezon ortaya çıkan insan gribine benzemektedir: Grip enfeksiyonu genellikle ani ateş yükselmesi (38,0°C’nin üstünde), öksürük, boğaz ağrısı, halsizlik ile baş, kas ve kol/bacak ağrıları (bazen de mide bulantısı, kusma ve ishal) ile başlar. Belirtilerin geçmesi 14 günü bulabilir. Çocuklardaki belirtiler büyüklere nazaran değişik olabilir.

Kann man durch den Verzehr von Schweinefleisch erkranken?

Die nationalen Behörden weltweit betonen, dass der Verzehr von Schweinefleisch ungefährlich ist. Es wird davon ausgegangen, dass ein Erhitzen von Schweinefleisch auf 72 Grad Celsius das Schweinegrippevirus sicher abtötet.

Wie wird das Neue Grippe-Virus verbreitet?

Bei dem aktuellen Ausbruch in Mexiko, mittlerweile aber auch in anderen Staaten erfolgt die Übertragung des neuen Virus ausschließlich von Mensch zu Mensch. Die Übertragung vom Schwein auf den Menschen spielt derzeit keine Rolle. Das Virus kann grundsätzlich auch vom Menschen auf Schweine überspringen. Die Weitergabe von Mensch zu Mensch erfolgt auf gleiche Weise wie bei der jährlichen Grippe-Infektion vorwiegend durch Tröpfchen-Infektion (zum Beispiel beim Husten oder Niesen). Derzeit besteht für die Bevölkerung keine erhöhte Ansteckungsgefahr mit dem Neue Grippe-Virus.

Bu hastalık domuz eti yeme yoluyla bulaşır mı?

Tüm dünya çapında ulusal sağlık kurumları tarafından, domuz eti yemenin bir tehlike içermediği belirtilmektedir. Zira domuz etinin 72 derecede ısıtılması halinde domuz gribi virüsleri kesin olarak ölmektedir.

Yeni Grip virüsü nasıl yayılmaktadır?

Güncel olarak, Meksika ve diğer ülkelerde yaşanan yeni virüs hastalığının sadece insandan insana bulaştığı tespit edilmiştir. Domuzdan insana hastalık bulaşması şu an söz konusu olmamaktadır. Genel olarak, virüs insandan domuza da bulaşabilmektedir. İnsandan insana bulaşma, klasik grip enfeksiyonu ile aynıdır. Özellikle öksürme, hapşırma gibi yollarla zerrecikler halinde dağılması yoluyla bulaşır. Şu an halk içinde yeni virüs gribinin bulaşma riski yüksek değildir.

Welche Medikamente stehen zur Verfügung, gibt es einen Impfstoff?

Bislang steht noch kein Impfstoff gegen die Neue Grippe zur Verfügung. Es ist noch nicht bekannt, ob die aktuell einsetzbaren Impfstoffe gegen die saisonale Grippe auch einen Schutz gegen das Neue Grippe-Virus bieten. Es gibt jedoch antivirale Medikamente, die in der ärztlichen Praxis erfolgreich gegen Grippe-Viren eingesetzt werden.

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

Mit dem Neue Grippe-Virus können Sie sich derzeit nur anstecken, wenn Sie in den letzten 7 Tagen in einem Risikogebiet waren oder Kontakt zu einem Erkrankten hatten. 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.

Hastalığa karşı hangi ilaçlar mevcuttur ve aşısı var mıdır?

Şu an yeni gribe karşı bir aşı bulunmamaktadır. Aktüel olarak kullandığımız sezonluk grip aşısının Yeni Grip virüsüne karşı etki gösterip göstermediği henüz bilinmemektedir. Ama doktorlar tarafından kullanılan değişik antiviral ilaçların grip virüslerine karşı kullanımında etkili olduğu bilinmektedir.

Kendime Yeni Grip virüsünün bulaştığından şüpheleniyorsam, nasıl hareket etmem gerekir?

Yeni Grip virüsü sadece son 7 gün içinde virüs bakımından riskli bir bölgede kaldıysanız veya hasta birisiyle temas içinde bulunduyunuz size bulaşmış olabilir. Eğer yeni virüs gribi hastalığına yakalandığınızı düşünüyorsanız, lütfen hemen aile hekiminizle veya size en yakın sağlık müdürlüğüyle irtibata geçip yapılması gereken şeyler hakkında bilgi alın. Öncelikle evden çıkmayın ve mümkün olduğu kadar diğer insanlarla yüzyüze irtibat kurmaktan kaçınınız.