

Tips and Information on the New Flu A/H1N1lu A/H1N1

Nine tips from the Robert Koch Institute:



1. Wash your hands and keep them away from your face

Wash your hands with soap several times a day for 20 to 30 seconds, also between your fingers. Avoid touching the mucous membrane of your mouth, eyes and nose.



2. Cough hygienically

If you cough, stand away from other people. The best thing is to cough into your sleeve, not into your hand.



3. Recover from the illness at home

Don't go to work with a feverish cold, gastroenteritis or flu, but rather contribute to your recuperation with rest. With misplaced ambition you harm yourself, your colleagues and your employer.



4. Watch out for early signs

A sudden high temperature, feeling very ill, coughing and pains in the limbs all point to flu.



5. Get well again

Listen to your body. If you have the typical signs of flu, ask your doctor by phone how to proceed.



6. Protect members of your family

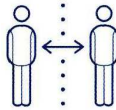
If you're ill, do without physical contact like hugging, kissing etc. Wherever possible, stay in a separate room. Pay attention to general cleanliness in your flat, especially in the kitchen and bathroom.



7. Air closed rooms regularly

Air closed rooms regularly 3–4 times a day for ten minutes each time. The number of viruses in the air is reduced, and drying up of the mouth and nose mucous membranes is prevented.

It is especially important in a flu pandemic to:



8. Keep your distance and avoid crowds

Protect yourself and others by being especially considerate, keeping a distance of two metres. Do without shaking hands. Avoid crowds, if this is currently being recommended.



9. Know about hygienic masks

There is not sufficient data on the effectiveness of hygienic masks during a pandemic. For this reason they are only to be contemplated as an additional measure to the ones illustrated here.

Tipps und Informationen zur Neuen Grippe 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.

Tips and Information on the New Flu A/H1N1lu A/H1N1

Nine tips from the Robert Koch Institute:

1. Wash your hands and keep them away from your face

Wash your hands with soap several times a day for 20 to 30 seconds, also between your fingers. Avoid touching the mucous membrane of your mouth, eyes and nose.

2. Cough hygienically

If you cough, stand away from other people. The best thing is to cough into your sleeve, not into your hand.

3. Recover from the illness at home

Don't go to work with a feverish cold, gastroenteritis or flu, but rather contribute to your recuperation with rest. With misplaced ambition you harm yourself, your colleagues and your employer.

4. Watch out for early signs

A sudden high temperature, feeling very ill, coughing and pains in the limbs all point to flu.

5. Get well again

Listen to your body. If you have the typical signs of flu, ask your doctor by phone how to proceed.

6. Protect members of your family

If you're ill, do without physical contact like hugging, kissing etc. Wherever possible, stay in a separate room. Pay attention to general cleanliness in your flat, especially in the kitchen and bathroom.

7. Air closed rooms regularly

Air closed rooms regularly 3–4 times a day for ten minutes each time. The number of viruses in the air is reduced, and drying up of the mouth and nose mucous membranes is prevented.

It is especially important in a flu pandemic to:

8. Keep your distance and avoid crowds

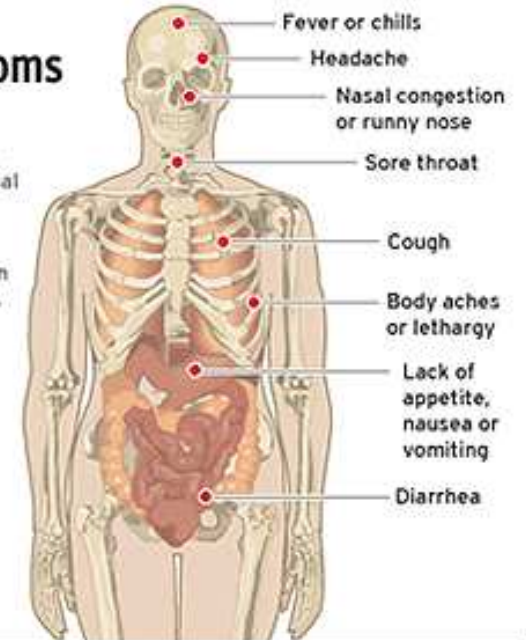
Protect yourself and others by being especially considerate, keeping a distance of two metres. Do without shaking hands. Avoid crowds, if this is currently being recommended.

9. Know about hygienic masks

There is not sufficient data on the effectiveness of hygienic masks during a pandemic. For this reason they are only to be contemplated as an additional measure to the ones illustrated here.

Swine flu symptoms

Symptoms of the swine flu are very similar to those of seasonal influenza. If you feel ill, stay home from work and school because an infected person can shed the virus 24 hours before symptoms start, and up to seven days later. If you exhibit symptoms and believe you may have swine flu, call your physician before making a trip to see him or her, then follow advice on how to proceed.



SOURCE: Centers for Disease Control and Prevention

MSNBC.com

Nine tips from the Robert Koch Institute:

.... a



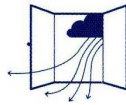
.... b



.... c



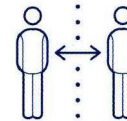
.... d



.... e



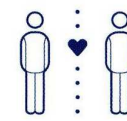
.... f



.... g



.... h



.... i



Tasks:

1. Match the pictures and the nine tips of the RKI.
2. Which tips are more important to you than others? Rank the nine tips. Discuss the results.
3. Is the New Flu dangerous? Analyse the two graphics about the New Flu ("Swine Flu").
4. Do you feel you are in danger? What (else) do you feel about the "New Flu"?
5. Think about the role of the media in conveying "news" about the flu.

Tipps und Informationen zur Neuen Grippe 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 verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

In einer Grippepandemie besonders wichtig:

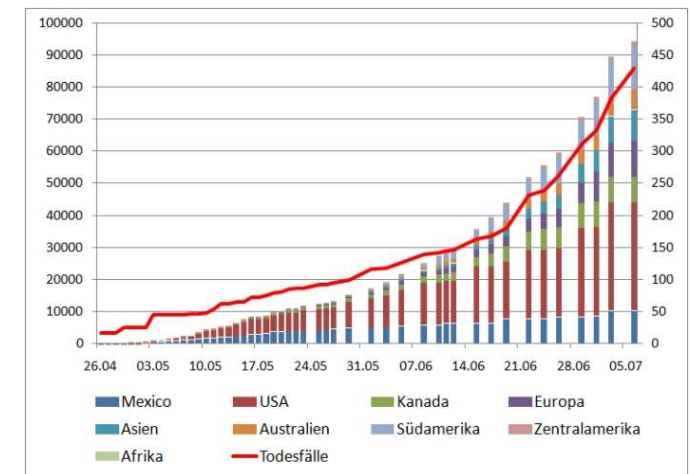
8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden

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.

Reported cumulative number of fatal cases of influenza A(H1N1)v in EU and EFTA countries, 11 August 2009, 16:00 hours CEST



Symptoms of Swine flu

