



September 2009

Elterninformationen zur A/H1N1- Grippe

Liebe Eltern,

zu Beginn des neuen Schuljahrs 2009/2010 möchten das Gesundheitsministerium und das Bildungsministerium Ihnen die derzeitige Situation der A/H1N1-Grippe („Schweinegrippe“ oder „Neue Grippe“) erläutern und Sie darüber informieren, welche Maßnahmen in den Schulen getroffen wurden, um die Verbreitung der Grippe einzudämmen.

Wie ist die aktuelle Situation?

Wie in den angrenzenden Ländern hat sich die A/H1N1-Grippe, auch in Luxemburg verbreitet, und es ist wahrscheinlich, dass sich diese Tendenz in den kommenden Monaten verstärken wird. Bislang haben sich in Luxemburg alle Erkrankten schnell wieder erholt, schwerwiegende Komplikationen sind nicht aufgetreten. Diese Tatsachen bestätigen, dass die „Neue Grippe“ milder verläuft als die jährlich auftretende Grippe.

Was ist die A/H1N1-Grippe?

Es handelt sich um eine Infektionskrankheit, die durch ein Virus ausgelöst wird, das leicht von Mensch zu Mensch übertragen wird.

Das Virus wird übertragen,

- über die Luft (Husten, Niesen und Speicheltröpfchen),
- durch engen Kontakt (weniger als 1 Meter) zu einer infizierten Person (Hand geben, Umarmen und Küssen),
- durch indirekten Kontakt mit Gegenständen, die von einem Erkrankten angefasst wurden (z.B. Türgriffe, Treppengeländer).

Welche Symptome hat die A/H1N1-Grippe?

- Plötzlich auftretendes Fieber über 38°C,
- begleitet von typischen Grippesymptomen, wie:
 - Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Atembeschwerden,
 - Kopfschmerzen,
 - Muskel- und Gliederschmerzen,
 - Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Durchfall.

Wie kann ich mich und andere schützen?

Durch einfache Maßnahmen können Sie sich und andere schützen und die weitere Ausbreitung des A/H1N1-Virus eindämmen.

- Waschen Sie sich Ihre Hände mehrmals täglich gründlich während 30 Sekunden lang, mit Seife, auch zwischen den Fingern.
- Trocknen Sie sich die Hände mit Papierhandtüchern ab.
- Husten und niesen Sie in Papiertaschentücher, die Sie sofort nach Gebrauch in einem Mülleimer entsorgen. Waschen Sie sich anschließend gründlich die Hände.

- Sollten Sie keine Papiertaschentücher zur Hand haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge. Dadurch verhindern Sie, dass das Virus über Ihre Hände weiter gegeben wird.
- Lüften Sie regelmäßig die Zimmer.

Wer diese Maßnahmen regelmäßig und genau anwendet schützt nicht nur sich sondern auch seine Freunde, Mitschüler, Familie, kurz, sein ganzes Umfeld.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie vom Personal des schulmedizinischen Dienstes in Ihrer Schule oder unter: www.grippe.lu.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Beachten Sie die empfohlenen Grippeschutzmaßnahmen. Durch Ihr gutes Beispiel wird Ihr Kind Sie nachahmen und beitragen durch einfache Hygienemaßnahmen die Verbreitung der A/H1N1- Grippe zu vermindern.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind.

Sollte Ihr Kind Fragen zur A/H1N1- Grippe stellen, dann erklären Sie Ihm mit einfachen Worten, die Symptome und Schutzmaßnahmen. Die nötigen Informationen finden Sie im Brief und in der Informationsbroschüre sowie unter www.grippe.lu.

Zusätzliche Informationen gibt Ihnen das Team des schulmedizinischen Dienstes (médecine scolaire) an Ihrer Schule.

Was sollen Sie tun, wenn Ihr Kind krank ist?

- Ein krankes Kind muss zu Hause bleiben. So wird verhindert, dass die Krankheit auf andere Menschen übertragen wird.
- Nehmen Sie telefonisch Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin auf, um das weitere Vorgehen zu besprechen.
- Im Falle eines bestätigten A/H1N1-Grippe-Befundes durch Ihren behandelnden Arzt, informieren Sie bitte umgehend den Präsidenten des Schulkomitees.
- Ab Beginn der Krankheit muss Ihr Kind mindestens während 7 Tagen zu Hause bleiben. Erst nach dieser Zeit und unter der Bedingung, dass es fieberfrei ist, kann es erneut die Schule besuchen. Diese Zeit wird nicht durch die Einnahme von Medikamenten verkürzt.
- Wenden Sie bitte die im Faltblatt „Stoppt die A/H1N1-Grippe“ beschriebenen Maßnahmen an.

Haben Sie noch Fragen?

Zusätzliche Informationen erhalten Sie:

- vom Personal des schulmedizinischen Dienstes an Ihrer Schule
- im Gesundheitsministerium unter Tel. 247-85580, 247-85588, 247-85650
- im Internet:
- Luxemburg: www.grippe.lu
- Frankreich: www.pandemie-grippale.gouv.fr
- Belgien: www.influenza.be
- Deutschland: www.wir-gegen-viren.de

Mady Delvaux-Stehres
Bildungsministerin

Mars Di Bartolomeo
Gesundheitsminister



Septembre 2009

Informations aux parents concernant la grippe A (H1N1)

Chers parents,

À l'occasion de la rentrée 2009/2010, le Ministère de la Santé et le Ministère de l'Éducation Nationale, tiennent à vous transmettre les informations suivantes concernant le développement de la grippe A (H1N1), appelée encore «nouvelle grippe ou grippe porcine» dans notre pays et les mesures de précaution adoptées au niveau des établissements scolaires pour limiter au mieux sa diffusion.

Contexte

Au Luxembourg, comme dans nos pays voisins, la grippe A (H1N1) s'est propagée au cours des dernières semaines et les cas de grippe vont, fort probablement, se multiplier davantage dans les mois qui viennent. Dans notre pays toutes les personnes touchées jusqu'à présent ont récupéré rapidement et n'ont présenté aucune complication majeure. Ces faits confirment qu'actuellement la nouvelle grippe n'est pas plus grave que les gripes saisonnières que nous connaissons chaque année.

Bref rappel concernant la grippe A(H1N1)

La grippe A (H1N1) est causée par un virus qui se transmet facilement d'une personne à l'autre

- par l'air (toux, éternuement, gouttelettes de salive),
- par le contact direct rapproché (moins d'un mètre) avec une personne infectée (poignée de main, accolade, baiser, bise),
- par le contact indirect avec des objets touchés par une personne malade (par ex. des poignées de porte, rampes d'escaliers).

Comment la grippe se manifeste-t-elle?

- fièvre soudaine supérieure à 38 °C
- accompagnée de symptômes grippaux tels que:
 - toux, rhume, maux de gorge, difficultés respiratoires
 - maux de tête
 - douleurs musculaires et courbatures
 - nausées, vertiges, vomissements, diarrhées.

Les mesures de protection pour soi-même et les autres

Des mesures simples nous aident à nous protéger nous-mêmes et les autres, et à réduire la propagation de la maladie :

- bien se laver les mains régulièrement pendant 30 secondes avec de l'eau et du savon,
- se sécher les mains avec des serviettes jetables,
- tousser et éternuer dans des mouchoirs en papier,
- après utilisation du mouchoir en papier, le jeter dans une poubelle et bien se laver les mains,

- lorsqu'il n'y a pas de mouchoirs en papier, éternuer ou tousser dans le creux du coude; ainsi, vous empêchez de transmettre le virus par les mains,
- aérer régulièrement les chambres.

En pratiquant d'une manière régulière et rigoureuse ces mesures de protection vous vous protégez vous-mêmes, vos ami(e)s, les collègues de classe, votre famille, bref tout votre entourage. Pour plus d'informations, adressez-vous au personnel de votre équipe de médecine scolaire ou consultez le site: www.grippe.lu

Donnons l'exemple à nos enfants

En adoptant d'une manière rigoureuse les mesures de protection recommandées, vous éduquez vos enfants à faire de même et à pratiquer d'une manière régulière ces gestes simples, mais importants pour l'hygiène et la santé de tous.

Parlez-en à vos enfants

Vos enfants auront peut-être des questions au sujet de la grippe A(H1N1). En vous basant sur les explications du dépliant ci-joint ou du site www.grippe.lu, expliquez-leur avec des mots simples la grippe porcine, ses symptômes et l'importance des mesures de protection.

Pour toute information supplémentaire, adressez-vous au personnel de votre équipe de médecine scolaire.

Que faire si votre enfant est malade?

- Si votre enfant est malade, il doit absolument rester à la maison afin d'éviter d'infecter d'autres personnes.
- Contactez par téléphone votre médecin de famille pour voir avec lui les mesures à prendre et les traitements à donner.
- Si le médecin traitant diagnostique une grippe A(H1N1) chez votre enfant veuillez en informer le président du comité d'école.
- Après le début des symptômes, votre enfant devra rester pendant 7 jours à la maison. A condition de ne plus présenter de fièvre, il pourra reprendre les cours après cette période. Cette période n'est pas raccourcie par la prise de médicaments.
- Veuillez adopter les mesures de protection expliquées dans le dépliant «Halte à la grippe A (H1N1)».

Pour tout autre information, renseignez-vous auprès

- du personnel de la Médecine Scolaire responsable de votre école
- à la Direction de la Santé : 247- 85580, 247-85588 ou 247-85650
- sur les sites suivants:
 - Luxembourg: www.grippe.lu
 - France: www.pandemie-grippale.gouv.fr
 - Belgique: www.influenza.be
 - Allemagne: www.wir-gegen-viren.de



Mady Delvaux-Stehres
Ministre de l'Éducation Nationale



Mars Di Bartolomeo
Ministre de la Santé



Setembro de 2009

Informações aos pais sobre a gripe A (H1N1)

Caros pais:

No início do ano escolar 2009/2010, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação Nacional desejam transmitir as informações seguintes relativas ao desenvolvimento da gripe A (H1N1), também chamada «nova gripe ou gripe porcina», no nosso país e às medidas de prevenção adoptadas nos estabelecimentos escolares para limitar o mais possível a sua propagação.

Contexto

No Luxemburgo, tal como nos países vizinhos, a gripe A (H1N1) propagou-se no decurso das últimas semanas e os casos de gripe vão, muito provavelmente, multiplicar-se ainda mais nos próximos meses. No nosso país, todas as pessoas contagiadas até agora recuperaram rapidamente e não tiveram nenhuma complicação importante. Estes factos confirmam que, actualmente, a nova gripe não é mais grave do que as gripes sazonais que surgem todos os anos.

Breve resumo relativo à gripe A (H1N1)

A gripe A (H1N1) é causada por um vírus que se transmite facilmente de pessoa para pessoa

- pelo ar (tosse, espirros, gotículas de saliva),
- pelo contacto directo e próximo (menos de um metro) com uma pessoa infectada (aperto de mão, abraço, beijos),
- pelo contacto indirecto com objectos tocados por uma pessoa doente (por ex. punhos de porta, corrimões de escadas).

Quais são os sintomas da gripe?

- febre repentina superior a 38 °C
- juntamente com sintomas gripais tais como:
 - tosse, constipação, dores de garganta, dificuldades respiratórias
 - dores de cabeça
 - dores musculares e arrepios
 - náuseas, vertigens, vómitos, diarreias.

Medidas de protecção para si próprio e para os outros

Algumas medidas simples que ajudam a proteger-nos e a proteger os outros, reduzindo a propagação da doença:

- lavar bem as mãos com frequência durante 30 segundos com água e sabão,
- secar as mãos com toalhetes descartáveis,
- tossir e espirrar em lenços de papel,
- depois da utilização do lenço de papel, deitá-lo num caixote do lixo e lavar bem as mãos,

- quando não houver lenços de papel, espirrar ou tossir no interior do braço; desse modo, impede-se a transmissão do vírus pelas mãos,
- arejar com frequência os quartos.

Aplicando com frequência e rigorosamente estas medidas de protecção, cada um se protegerá a si próprio, bem como os amigos e amigas, os colegas de turma, a família, enfim todos os que nos rodeiam. Para mais informações, deverão dirigir-se aos membros da equipa da Medicina Escolar ou poderão consultar o site: www.grippe.lu

Dêmos o exemplo aos nossos filhos

Ao adoptar com rigor as medidas de protecção recomendadas, estarão a educar os filhos para que façam o mesmo realizando regularmente estes gestos simples mas importantes para a higiene e a saúde de todos.

Falem com os vossos filhos

Os vossos filhos farão certamente perguntas a respeito da gripe A (H1N1). Baseando-se nas explicações do desdobrável anexo ou através do site www.grippe.lu, poderão explicar-lhes com palavras simples o que é a gripe porcina, os seus sintomas e a importância das medidas de protecção.

Para qualquer informação suplementar, queiram dirigir-se aos membros da equipa da Medicina Escolar.

O que devem fazer se o vosso filho ficar doente?

- Se o vosso filho estiver doente, deve imperativamente ficar em casa a fim de evitar a possibilidade de infectar outras pessoas.
- Contactem por telefone o médico de família para ver com ele as medidas a tomar e os tratamentos a aplicar.
- Se o médico assistente diagnosticar uma gripe A (H1N1) no vosso filho, pedimos que informem o presidente do comité de escola.
- Após o início dos sintomas, o vosso filho deverá permanecer em casa durante 7 dias. Na condição de já não ter febre, poderá retomar as aulas após esse período de tempo. Esse período não é encurtado com a toma dos medicamentos.
- Queiram adoptar as medidas de protecção explicadas no desdobrável «Alto à gripe A (H1N1)».

Para qualquer outra informação, poderão informar-se junto

- dos membros da equipa da Medicina Escolar responsável pela escola
- da Direcção de Saúde: 247- 85580, 247-85588 ou 247-85650
- dos sites seguintes:
 - Luxemburgo: www.grippe.lu
 - França: www.pandemie-grippale.gouv.fr
 - Bélgica: www.influenza.be
 - Alemanha: www.wir-gegen-viren.de



Mady Delvaux-Stehres
Ministra da Educação Nacional



Mars Di Bartolomeo
Ministro da Saúde