

ESTEVE

 **FATOL**
ESTEVE

Informationsbroschüre **TUBERKULOSE**

für Patient:innen und Angehörige



**Verhaltenstipps
in 18 Sprachen**

*Advice for patients
in 18 languages*

Über uns

Die Marke FATOL aus dem Hause ESTEVE steht für mehr als 50 Jahre Forschung in der Mykobakteriologie und umfasst ein umfangreiches Sortiment an Arzneimitteln zur Behandlung damit verbundener Erkrankungen wie der Tuberkulose sowie anderer Infektionskrankheiten.

Unser Wissenschaftlerteam verfolgt und dokumentiert seit Jahrzehnten die weltweite Entwicklung auf den Gebieten der Diagnose und Therapie der Mykobakterien.

Gerne stehen wir für Ihre Fragen rund um die Behandlung der Tuberkulose zur Verfügung.

Inhalt

Vorwort	3
Geschichte und Verbreitung	4
Auslöser und Symptome	6
Diagnose und Testverfahren	8
Therapie und Heilung	10
Resistenzen	11
Nebenwirkungen	12
Ansteckung und Vorbeugung	13
Verhaltenstipps in 18 Sprachen	14
<i>Deutsch, Englisch, Arabisch, Dari/Farsi, Französisch, Georgisch, Hindi, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Somali, Spanisch, Türkisch, Ukrainisch, Urdu, Vietnamesisch</i>	
Weitere Informationen	23



Liebe Patientinnen und Patienten,

die Tuberkulose ist nach wie vor ein internationales Gesundheitsproblem und eine der bedrohlichsten Seuchen weltweit. Obwohl die Erkrankungszahlen in den Industriestaaten rückläufig sind, gewinnt die Krankheit durch Wanderungsbewegungen und Ferntourismus wieder an Bedeutung.

Dennoch ist die Diagnose „Tuberkulose“ kein Grund für Sie, den Kopf in den Sand zu stecken.

Denn die heutigen Therapiemöglichkeiten sind überaus erfolgreich!

Unser Ziel ist es, die Aufklärung über die Tuberkulose-Erkrankung bei Patienten und Ärzten weiter voranzutreiben, um so zu einer schnellen und zuverlässigen Heilung beizutragen.

Wir möchten Ihnen und den Personen in Ihrem Umfeld mit dieser Broschüre eine Hilfe für den Umgang mit der Tuberkuloseerkrankung geben.

Für die richtige Therapie sorgt Ihr Arzt – Sie können und müssen Ihre Heilung aber unterstützen:

Nehmen Sie die Krankheit ernst, aber dramatisieren Sie sie nicht. Übertriebene Angst ist völlig unangebracht und für die Heilung eher nachteilig. Vertrauen Sie in die Therapie, die Ihnen Ihr Arzt verordnet – das ist die beste Voraussetzung für Ihre schnelle Genesung.

Ihr Arzt hat Ihnen schon einiges zur Tuberkulose-Therapie erklärt. Sie werden aber sicher noch Fragen haben:

- Was ist Tuberkulose für eine Krankheit?
- Wie wird die Tuberkulose heutzutage behandelt?
- Was kann ich dazu beitragen, dass ich schnell und vollständig gesund werde?

In dieser Broschüre können Sie noch einmal in Ruhe nachlesen, was Sie über Ihre Erkrankung wissen sollten.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Geschichte und Verbreitung



Tuberkulose – eine der ältesten bekannten Infektionskrankheiten

Bitte erschrecken Sie nicht, wenn Ihr Arzt Ihnen mitgeteilt hat, dass Sie an einer Tuberkulose erkrankt sind.

Denn die Tuberkulose ist heute eine behandelbare Krankheit.

Vor etwa drei Millionen Jahren entstanden in Afrika erste Vorläufer der Tuberkulose auslösenden Bakterien. Damit ist die Tuberkulose eine der ältesten bekannten Infektionskrankheiten.

Aber gerade wegen ihrer langen Geschichte ist die Tuberkulose eine gut untersuchte und auch behandelbare Krankheit.

Der eigentliche Erreger wurde 1882 von Robert Koch entdeckt. 1944 – knapp 60 Jahre später – gelang schließlich mit der Entwicklung des ersten wirksamen Antituberkulotikums ein wahrer Durchbruch in der Therapie.

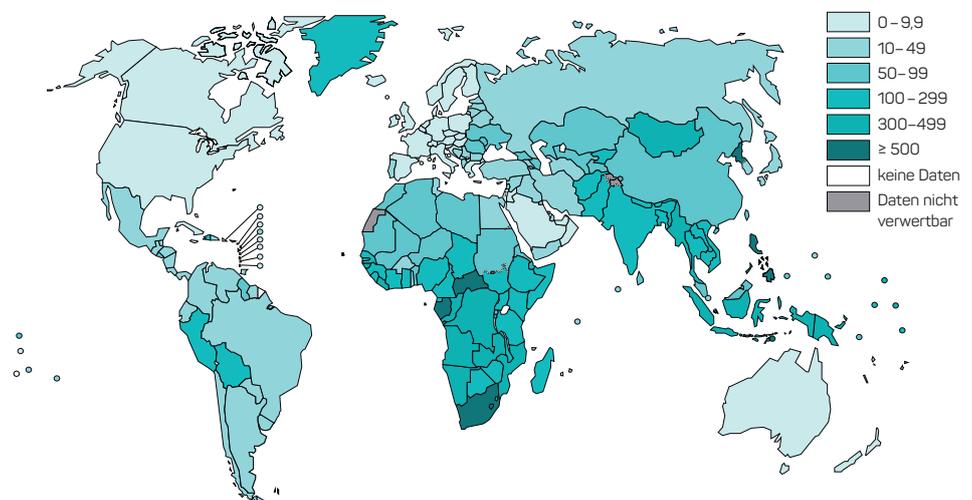
Während im 18. und 19. Jahrhundert noch viele Menschen der „Schwindsucht“ erlagen oder monatelang in Sanatorien verweilen

mussten, ist die Tuberkulose heute eine behandelbare Krankheit geworden. Dank der verbesserten Lebensbedingungen und des gewaltigen medizinischen Fortschritts der letzten Jahrzehnte ist die Tuberkulose zwar immer noch gegenwärtig, kann aber gezielt behandelt und geheilt werden.

Wird die Tuberkulose rechtzeitig erkannt, können Sie durch die Therapie mit modernen Arzneimitteln (Chemotherapie) wieder völlig gesund werden.

Rückfälle oder Wiedererkrankungen sind heutzutage selten. Im Vergleich zu früher haben sich die sozialen und vor allem die hygienischen Verhältnisse extrem verbessert, sodass die Tuberkulose deutlich eingedämmt werden konnte.

Geschätzte Anzahl der Neuerkrankungen weltweit (pro 100.000 Einwohner, 2020)



Stand: 2020/Quelle: WHO Global Tuberculosis Report 2021



Verbreitung und Entwicklung – Tuberkulose kennt keine Grenzen

Ausbreitung weltweit

- etwa 23 % der Weltbevölkerung trägt Tuberkulose-Bakterien in sich, ohne dass sich Symptome zeigen, da das Immunsystem die Vermehrung der Bakterien unterdrückt (latente Infektion)
- etwa 10 % davon entwickeln eine aktive Krankheit
- 5,8 Mio. diagnostizierte Neuerkrankungen in 2020, aber geschätzte 10 Mio. tatsächliche Neuerkrankungen
- 1,5 Mio. Todesfälle pro Jahr*

Auch wenn die Tuberkulose effizient behandelt werden kann, ist sie heute noch weltweit die häufigste lebensbedrohliche bakterielle Infektionskrankheit.

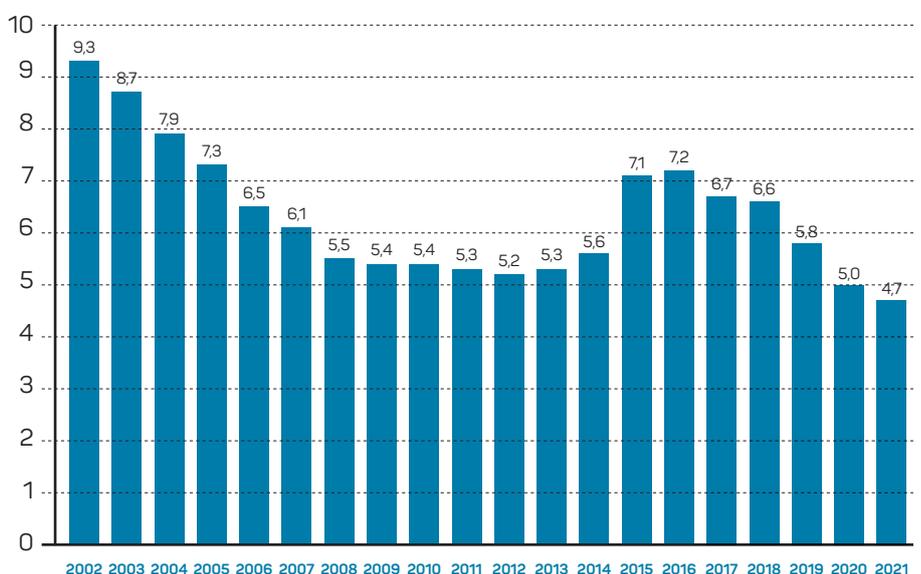
*1,3 Millionen Todesfälle bei HIV-negativen Menschen und weitere 214.000 bei HIV-positiven Menschen

(Stand: 2020/ Quelle: WHO Global Tuberculosis Report 2021)

Ausbreitung in Deutschland

- bis 2012 rückläufige Fallzahlen, ab 2013 Wiederanstieg der Fallzahlen im Zusammenhang mit der wachsenden Flüchtlingsbewegung bis zu einem Maximum in den Jahren 2015–2016; seitdem sind die Fallzahlen erneut rückläufig
- 3.896 Neuerkrankungen 2021
- Meldepflicht nach dem Infektionsschutzgesetz
- ältere Menschen sowie Männer sind häufiger betroffen

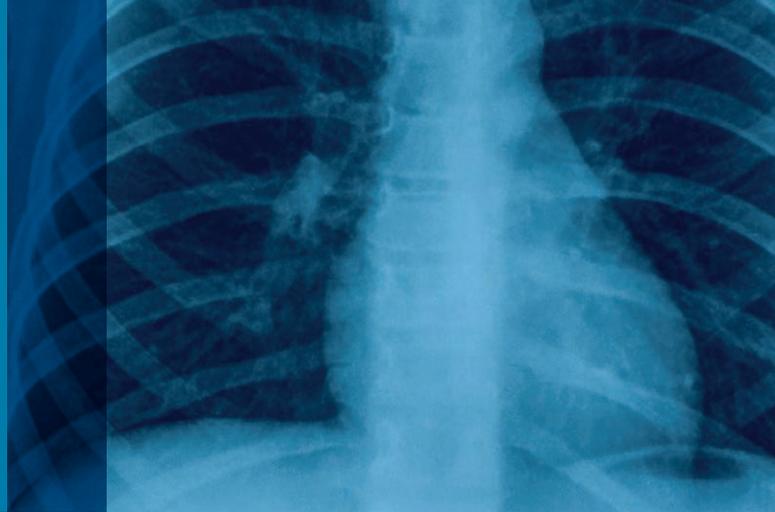
Ausbreitung der Tuberkulose in Deutschland (Neuerkrankungen pro 100.000 Einwohner)



Quelle: Robert Koch-Institut: RKI-Ratgeber Tuberkulose, Epid Bull 2022;11: 24–39 | DOI 10.25646/9762 (online seit 3. März 2022)

Nach wie vor sollte eine Erkrankung mit Tuberkulose nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Aber rechtzeitig erkannt, ist sie gezielt behandelbar und heilbar.

Auslöser und Symptome



Der Auslöser – wie der Körper sich wehrt

Die Tuberkulose wird durch Bakterien mit dem Namen *Mycobacterium tuberculosis* ausgelöst. Der Erreger kann von Mensch zu Mensch übertragen werden – die Krankheit ist also ansteckend!

Die latente Tuberkulose-Infektion

Eine Infektion mit Tuberkulose-Bakterien bedeutet noch keine Krankheit. Sobald sich die Bakterien im Körper ansiedeln (normalerweise in der Lunge) und sich zu vermehren beginnen, wird der Abwehrmechanismus unseres Körpers aktiviert: Abwehrzellen greifen die Tuberkulose-Bakterien an und versuchen sie einzukapseln, um sie „stillzulegen“ und dadurch unschädlich zu machen. In den meisten Fällen ist die Reaktion unserer Abwehrzellen erfolgreich. Ab der ersten Infektion ist das Immunsystem gewarnt und bleibt für den Fall einer späteren Infektion in Alarmbereitschaft.

Diese „Alarmbereitschaft“ des Immunsystems macht man sich auch für die Diagnose einer Tuberkulose-Infektion zunutze (Tuberkulin-Hauttest und Interferon-gamma-Bluttest). In 90 % der Fälle kann das Immunsystem die Tuberkulose-Bakterien über Jahrzehnte lang einkapseln und somit stilllegen. Diese Form der Tuberkulose-Infektion, die man als „latent“ bezeichnet, verläuft symptomlos und ist in den meisten Fällen nicht behandlungsbedürftig.

Ausnahmen gibt es bei Kindern, die man häufig aufgrund des hohen Risikos, eine aktive Tuberkulose zu entwickeln, vorsorglich über mehrere Monate antibiotisch behandelt.

Auch bei immungeschwächten Menschen oder Personen, die Immunsystem-unterdrückende Medikamente, wie z. B. TNF-alpha-Hemmer einnehmen, wird oft eine präventive Behandlung mit dem Antibiotikum Isoniazid durchgeführt.

Die Lunge – Mittelpunkt des Geschehens

Die aktive Tuberkulose

Nur bei 10 von 100 Personen, die sich mit Tuberkulose-Bakterien infiziert haben, kommt es zu einer aktiven Erkrankung. Tuberkulose-Bakterien setzen sich mit Vorliebe in dem feinen Lungengewebe fest. Durch unser Ein- und Ausatmen steht die Lunge in ständigem Kontakt mit der Umwelt. Kein Wunder also, dass unser Atmungsorgan immer der erste Ort einer Infektion und der anschließenden Erkrankung ist.

Die Lungentuberkulose ist die häufigste Form der Tuberkulose.

Auf dem Röntgenbild sieht man kleine entzündliche Knötchen in der Lunge, die zu Beginn der Erkrankung von Gewebe und Abwehrzellen umgeben sind. Dieses „Einschließen“ verhindert das Ausbreiten der Bakterien hin zur Luftröhre, durch die der Erreger in unsere Umgebung gelangen und sich weiter verbreiten kann. In diesem Stadium spricht man von einer „geschlossenen Tuberkulose“. Wenn jetzt keine Therapie einsetzt, schreitet der Entzündungsprozess fort und eine „offene Tuberkulose“ entsteht. Von nun an können die Bakterien nach außen gelangen.

Es besteht Ansteckungsgefahr!

Wichtig sind deshalb die möglichst frühzeitige Erkennung der Erkrankung und anschließend eine konsequente Therapie.



Trügerisch – die Tuberkulose beginnt schmerzfrei

Die extrapulmonale Tuberkulose

Wenn die Lungentuberkulose nicht vollständig ausheilt, können ruhende Mykobakterien im Gewebe zurückbleiben. Sie können auch nach Jahren wieder aktiviert werden und so eine erneute Erkrankung auslösen. Tuberkulose-Bakterien können aber auch über die Blutbahn in andere Organe gelangen und dort eine Infektion auslösen. Knochen-, Nieren-, Darm- oder Hirnhauttuberkulose können die Folge sein. Diese außerhalb der Lunge entstehende Tuberkulose nennt man „extrapulmonale Tuberkulose“. Ansteckend ist sie nicht, sie muss aber dennoch zwingend behandelt werden.

Mögliche Symptome auf einen Blick:

- **Husten**
- **Erhöhte Körpertemperatur**
- **Müdigkeit, Schwäche, Abgeschlagenheit**
- **Gewichtsabnahme**
- **Atemnot**
- **Nachtschweiß**

Sicher fragen Sie sich nun, an welchen Symptomen Sie eine Tuberkulose erkennen können. Das ist zu Beginn nicht ganz einfach.

Die Tuberkulose verläuft zunächst ohne auffällige Symptome. So erzeugt die Lungentuberkulose zu Beginn ihres Verlaufs keinerlei Schmerzen. Deshalb ist aber Vorsicht geboten: Die mangelnden Symptome erschweren zum einen die rechtzeitige Diagnose, zum anderen kann während der Behandlung allzu leicht der Eindruck entstehen, man sei doch schon wieder gesund – auch wenn dies nicht so ist.

Dennoch gibt es unspezifische Symptome der Lungentuberkulose, an denen Sie sich orientieren können:

- **Husten**
Ihr Husten hält länger als drei Wochen an, ist u. U. begleitet von festem, schleimigen Auswurf. Sollte der Auswurf Blutbeimengungen enthalten, suchen Sie bitte schnellstmöglich einen Arzt auf.

- **Erhöhte Körpertemperatur**

Typisch für Tuberkulose-Erkrankte ist eine leicht erhöhte Körpertemperatur von 37,3 °C bis 37,8 °C.

- **Müdigkeit, Schwäche, Abgeschlagenheit**

Fühlen Sie sich ungewöhnlich schwach? Sollte die körperliche Schwäche sehr stark und länger andauernd sein, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf.

- **Gewichtsabnahme**

Haben Sie in letzter Zeit spürbar an Gewicht verloren? Alarmierend ist eine deutliche Abnahme von mehreren Kilogramm.

- **Atemnot**

Kurzatmigkeit und Nach-Luft-Schnappen ist typisch für einen fortgeschrittenen Krankheitsverlauf.

- **Nachtschweiß**

Schwitzen Sie nachts ungewöhnlich stark? Tuberkulose-Patienten klagen häufig über sehr starken Nachtschweiß.

Hinweis: Alle oben genannten Symptome können natürlich viele andere Ursachen haben. Für einen hartnäckigen Husten beispielsweise muss der Grund nicht zwingend eine Tuberkulose sein. Zur genauen Abklärung suchen Sie daher bitte in jedem Fall Ihren Arzt auf.

Diagnose und Testverfahren

Die Diagnose – sicher ist sicher

Auch wenn – oder gerade weil – die anfänglichen Symptome einer Tuberkulose sehr unspezifisch sind, ist eine frühe und eindeutige Diagnose überaus wichtig.

Generell gilt: Je eher eine Tuberkulose festgestellt wird, desto besser!





Um einen eindeutigen Befund zu erhalten, gibt es zahlreiche diagnostische Maßnahmen.

Hier ein kurzer Überblick für Sie:

• **Bakterielle Kultur**

Standardverfahren zum Nachweis der Erreger im Gewebe oder im Bronchialsekret. Das Verfahren kann ebenso mögliche Resistenzen nachweisen.

• **Molekularbiologische Methoden**

Verfahren zum Nachweis und zur Identifikation von Erregern sowie zum Resistenztest.

• **Tuberkulintest**

Hauttest zum Infektionsnachweis: Mit einer Spritze wird Tuberkulin (abgetötete Tuberkulose-Bakterien) in die Haut eingebracht. Wenn eine Infektion vorliegt, bildet sich an der Einstichstelle eine tastbare Schwellung von bestimmter Größe.

Der Test kann jedoch nicht unterscheiden, ob Sie sich lediglich infiziert haben oder ob Sie bereits erkrankt sind. Außerdem sollte man bei positivem Testergebnis abklären, ob im Kindesalter eine Tuberkulose-Impfung verabreicht worden ist.

• **Mikroskopische Sputumanalyse**

Der Auswurf oder das Bronchialsekret wird unter dem Mikroskop untersucht. Der Tuberkulose-Erreger kann dabei als säurefeste Stäbchen mittels spezifischer Färbetechniken sichtbar gemacht werden.

Je höher die Bakterienzahl im Auswurf oder Bronchialsekret ist, desto ansteckender ist die Tuberkulose.

• **Röntgenuntersuchung der Lunge**

Die Röntgenaufnahme ist eine einfache, schnelle und sichere Untersuchung. Auf dem Röntgenbild sieht man entzündliche Knötchen in der Lunge, die die Lungentuberkulose verursachen. Mit den heutigen Röntgenanlagen ist die Strahlenbelastung geringer als früher.

Die Röntgenuntersuchung dient außerdem der regelmäßigen Kontrolle und Dokumentation des Krankheitsverlaufes während der Behandlungszeit.

• **Interferon-gamma-Bluttest**

Dieser Test weist den Botenstoff Interferon-gamma nach, der von spezifischen Abwehrzellen des Körpers gebildet wird, wenn diese im Rahmen einer früheren oder aktuellen Infektion mit *Mycobacterium tuberculosis* sensibilisiert wurden. Hat eine Infektion stattgefunden, dann schütten diese Zellen im Bluttest Interferon-gamma aus, das nachgewiesen werden kann.

Wie auch der Tuberkulintest kann diese Untersuchung nur die Infektion nachweisen, aber nicht zwischen akuter und latenter Erkrankung unterscheiden.



Therapie und Heilung



Die Behandlung – ein langer Weg, der sich lohnt

Die Tuberkulose wird mit einer Antibiotikatherapie behandelt. Die Standardtherapie besteht aus vier verschiedenen Medikamenten, die täglich eingenommen werden müssen.

Beim Vorliegen von Resistenzen können auch komplexere Therapieschemata zum Einsatz kommen.

Die meisten Tuberkulose-Medikamente sind in Tabletten- oder Kapselform erhältlich, selten sind Infusionen nötig.

Starke Medikamente gegen starke Bakterien

Bei Ihnen ist eine ernst zu nehmende Erkrankung festgestellt worden. Unbehandelt kann die Tuberkulose schwerwiegend verlaufen. Im Allgemeinen werden Sie mit einer Therapiedauer von sechs Monaten rechnen müssen.

In besonderen Fällen muss die Behandlung auf neun, zwölf oder sogar mehrere Monate verlängert werden.

Aber seien Sie beruhigt: Die Anzahl der Medikamente kann – je nach Krankheitsgrad – nach zwei bis drei Monaten verringert werden.

Kombinationstherapie

Tuberkulose-Bakterien sind sehr wandelbar und können sich perfekt an die verschiedenen Bedingungen in der Lunge anpassen. Es gibt z. B. schnell und langsam wachsende Erreger sowie solche, die von Immunzellen bereits aufgenommen wurden, aber nicht abgetötet werden können.

Eine erfolgreiche Therapie kann daher nur durch die Kombination verschiedener Medikamente mit unterschiedlichem Wirkmechanismus erreicht werden.

Worauf Sie bei der Medikamenteneinnahme achten müssen

Es ist von größter Wichtigkeit, dass Sie sich während Ihrer Behandlung an folgende Grundsätze halten:

- **Seien Sie konsequent und diszipliniert!**
Die meisten Tuberkulose-Medikamente werden vom Körper nicht gut aufgenommen, wenn sie während oder kurz nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Daher sollte die Einnahme **morgens auf nüchternen Magen oder mindestens zwei Stunden nach einer Mahlzeit erfolgen**.
 - Alle Medikamente sollten zur gleichen Zeit eingenommen werden. Ausnahmen, auf die Sie Ihr Arzt aufmerksam machen wird, kann es bei der Behandlung einer resistenten Tuberkulose geben.
 - **Seien Sie wachsam!**
Achten Sie verstärkt darauf, dass keine Einnahme vergessen wird. Haben Sie wirklich alle Medikamente eingenommen? Wenn nur ein Teil der Medikamente eingenommen wird, können die Bakterien resistent gegenüber den Arzneimitteln werden.
 - **Halten Sie durch!**
Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie die Therapie lange Zeit durchhalten müssen.
- Auch wenn Sie meinen, dass es Ihnen schon wieder richtig gut geht: Werden Sie bitte nicht nachlässig! Ein Rückfall verlängert die Krankheitszeit und erschwert die weitere Therapie.



Resistenzen

Resistente Erreger – eine Herausforderung

In den vergangenen Jahren hat sich die resistente Tuberkulose weltweit stark ausgebreitet.

Es gibt Bakterien, die resistent (widerstandsfähig) gegenüber bestimmten Arzneimitteln sind – auch bei der Tuberkulose-Erkrankung. Bestimmte Wirkstoffe können dem Erreger nichts mehr anhaben, was die Behandlung für den Arzt und den Patienten gleichermaßen deutlich erschwert.

„Resistente Tuberkulose“ bedeutet in den allermeisten Fällen nicht, dass kein Arzneimittel mehr wirkt. Ihr Arzt wird in der Regel alternative Wirkstoffe finden, mit denen er Sie behandeln kann. Problematisch dabei ist allerdings, dass Ihre Behandlung deutlich länger dauert und damit eine größere Herausforderung für die Therapie und natürlich auch für Sie ist.

Die Ursache für solche Resistenzen sind unzureichende Therapien oder ein zu früher Therapieabbruch, zum Beispiel, weil sich der Patient bereits gesund fühlte, obwohl er es nicht war.

Darum beherzigen Sie bitte umso mehr, Ihre Medikamente absolut regelmäßig zu nehmen. Vergessen Sie keine Einnahme und führen Sie die Therapie bis zum Ende durch.

Auch wenn Sie sich schon wieder fit fühlen.

Nebenwirkungen



So können Sie die Nebenwirkungen verringern

Sollten Magen-Darm-Beschwerden auftreten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Möglichkeiten, diese zu vermeiden. Ausgewogene, leicht verdauliche und gesunde Kost während der Therapie wirkt den Beschwerden allgemein entgegen und tut Ihnen gut. Bei sehr starker Übelkeit können die Medikamente eventuell auch mit oder nach einem leichten Frühstück eingenommen werden.

Verzichten Sie während der Therapie unbedingt auf den Genuss von Alkohol. Alkohol erhöht in Verbindung mit Tuberkulose-Medikamenten das Risiko von Nebenwirkungen enorm.

Wenn Sie Raucher sind, dann versuchen Sie, das Rauchen aufzugeben, um Ihr Lungengewebe nicht noch mehr zu schädigen.

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder in der Packungsbeilage darüber, ob es Unverträglichkeiten mit Nahrungsmitteln gibt.

Bei manchen Tuberkulose-Medikamenten wird durch unregelmäßige Einnahme das Risiko für Nebenwirkungen erhöht. Nehmen Sie deshalb die Medikamente so ein, wie Ihr Arzt sie verordnet hat.

Was Sie außerdem noch wissen sollten

Die Tuberkulose-Medikamente können auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen so weit verändern, dass z. B. die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenhang mit Alkohol.

Die Tuberkulose-Medikamente können außerdem die Wirkung anderer Medikamente verstärken oder abschwächen. Halten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie noch andere Arzneimittel einnehmen.

Bitte beachten Sie auch, dass die Wirkung von hormonellen Mitteln zur Empfängnisverhütung (Anti-Baby-Pille) während der

Tuberkulose-Behandlung möglicherweise herabgesetzt ist.

Wie zahlreiche andere Bestandteile unserer Umwelt können auch Tuberkulose-Medikamente allergische Reaktionen hervorrufen: Sie zeigen sich durch Hautausschlag, Schwellungen der Schleimhäute, Bauch- und Kopfschmerzen, Fieber.

Treten solche Beschwerden auf, sollten Sie umgehend Ihren Arzt aufsuchen! Er wird entsprechende Maßnahmen ergreifen, den Allergieauslöser finden und Ihnen ein alternatives Medikament verordnen.

Meist sind allergische Reaktionen harmlos, in seltenen Fällen können sie jedoch zu einem lebensgefährlichen allergischen Schock führen.



Ansteckung und Vorbeugung



Ansteckung – Vorbeugung ist die beste Medizin

Etwa zehn Prozent der Infizierten erkranken im Laufe ihres Lebens tatsächlich an Tuberkulose. Die Übertragung erfolgt in der Regel durch Tröpfcheninfektion von erkrankten Menschen in der Umgebung.

Bei der „offenen“ Lungentuberkulose stößt der Erkrankte beim Husten mit großem Luftdruck feinste Tröpfchen aus, die den Erreger enthalten. Auch wenn es mit bloßem Auge nicht zu sehen ist, schweben die feinen Tröpfchen lange in der Luft umher. Andere Menschen können die infizierten Tröpfchen einatmen und sich auf diesem Wege unbemerkt anstecken.

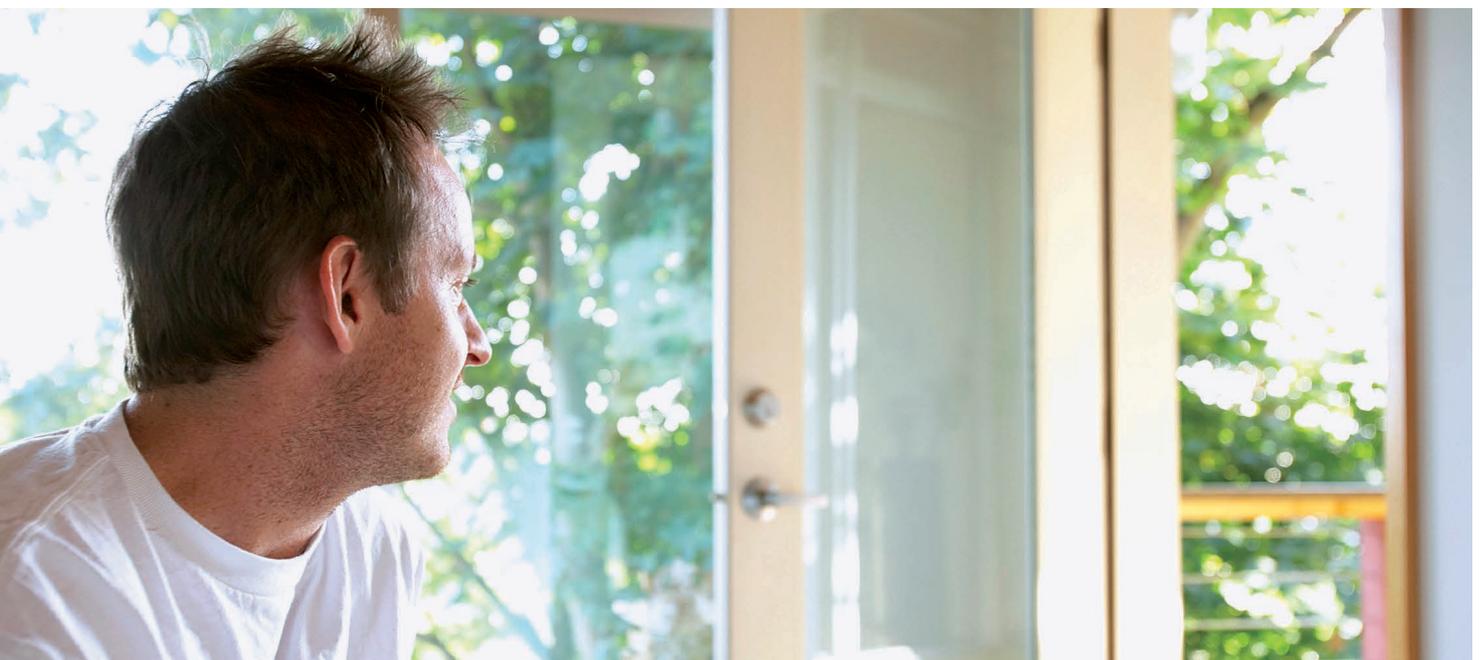
Die „geschlossene“ Tuberkulose ist nicht ansteckend, da keine Erreger abgehustet werden.

Sowohl die „offene“ als auch die „geschlossene“ Tuberkulose sind behandlungsbedürftig.

Wie groß ist die Ansteckungsgefahr?

Im Freien besteht nur eine geringe Gefahr infektiöse Tröpfchen einzuatmen und sich anzustecken. Im Innenbereich helfen gute Durchlüftung und großflächige Räumlichkeiten das Ansteckungsrisiko zu verringern.

→ [Tipps und Verhaltensregeln in vielen Sprachen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.](#)



Verhaltenstipps



Deutsch

Geben Sie der Ansteckung keine Chance!

Wie verhalte ich mich richtig?

Zum Schutz der Menschen in Ihrer näheren Umgebung sollten Sie folgende Regeln unbedingt beherzigen:

- **Beim Husten** immer ein frisches Taschentuch vor den Mund halten.
- Die Räume, in denen Sie sich aufhalten, **gut lüften**, damit die in der Luft schwebenden Tröpfchen hinausgeweht werden.
- **Nicht aus dem Glas** oder vom Teller anderer Personen trinken bzw. essen.
- **Keine Küsse** oder andere Mund-zu-Mund-Berührungen.
- **Wohnräume sauber halten**: Feucht putzen oder wischen, keinen Staub aufwirbeln (auch Staub kann Bakterien enthalten).

Das können Sie für Ihre Genesung tun:

- **Nehmen Sie Ihre Medikamente konsequent ein**. Achten Sie darauf, dass keine Einnahme vergessen wird, damit die Erreger keine Resistenzen bilden können.
- **Ruhe und Entspannung**. Vermeiden Sie Überanstrengung.
- **Essen Sie regelmäßig, ausgewogen und nährstoffreich**. Viel frisches Obst und Gemüse unterstützen durch viele Vitamine und Mineralstoffe die Therapie. Achten Sie auf magenschonende Speisen

und eine ausgewogene Menge von Eiweiß und Kohlehydraten.

- **Kein Alkohol**. Ihre Leber ist durch den Abbau der Medikamente stark belastet. Alkohol strapaziert die Leber zusätzlich und schwächt das Immunsystem.
- **Vorsicht im Straßenverkehr und an Maschinen**. Die Medikamente können Ihre Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.
- **Hände weg von Zigaretten!** Gerade bei der Lungentuberkulose ist das Rauchen äußerst schädlich. Wenn Sie rauchen, verhindern Sie eine schnelle Heilung.
- **Blieben sie in Kontakt mit Ihrem Arzt**.
- **Halten Sie durch!** Auch wenn die Behandlung lange dauert und an den Nerven zerrt: Sie schaffen das!

Englisch

Don't give infection a chance!

What should I do to be on the safe side?

Take the following rules to heart to protect the people in your immediate surroundings:

- **When coughing** – always hold a fresh handkerchief in front of your mouth.
- Keep the rooms in which you spend time **well ventilated** to ensure airborne droplets are blown out.
- **Neither drink nor eat from the glass or plate of others**.
- **No kisses** or other mouth to mouth contacts.

- **Keep living rooms clean**: Clean or wipe with a moist cloth, do not raise dust (dust may also contain bacteria).

What you can do to speed up your recovery:

- **Take your medication as prescribed**. Take care not to forget any doses, so that the pathogens cannot establish resistance.
- **Rest and relaxation**. Avoid excessive exertion.
- **Eat a balanced, nutritional diet regularly**. Thanks to their many vitamins and minerals, a large amount of fresh fruit and vegetables will support your therapy. Be careful to eat foods that are easy on your digestion and balanced amounts of protein and carbohydrates.
- **No alcohol**. The breakdown of the medications burdens the liver significantly. Alcohol puts more stress on the liver and decreases the capacity of your immune defense.
- **Be careful when driving or operating machinery**. The medications can influence your capacity to react.
- **Keep away from cigarettes!** Smoking is extremely harmful particularly to people with tuberculosis. If you smoke, you will hinder a rapid cure.
- **Stay in contact with your physician**.
- **Do not give up!** Even if the treatment takes a long time and is hard on your nerves: you can do it!



Arabisch

لا تعطي للعدوى أية فرصة!

كيف أتصرف بشكل صحيح؟

- حتى تحمي من يحيطون بك عليك مراعاة القواعد التالية:
- عند السعال عليك أن تضع منديلاً جديداً أمام الفم.
- عليك تهوية الغرف التي تقيم فيها بشكل جيد حتى يقوم الهواء بإخراج القطيرات السابحة فيه إلى الخارج.
- لا تقم بالشرب من أكواب لأناس آخرين أو تآكل من أطباق تخصهم.
- لا تقم بإعطاء أية قبيلات أو أية ملامسات من فم إلى آخر.
- عليك دائماً ببقاء غرف المنزل نظيفة:
- التنظيف أو المسح الرطب، عدم إثارة الغبار (فمن الممكن أن يحتوي الغبار أيضاً على بكتيريا).

إرشادات ونصائح الإرشادات الواجب اتباعها أثناء فترة النقاهاة

- تناول دواءك بانتظام. احرص على عدم نسيان تناول الدواء على الإطلاق، وذلك حتى لا تعطي فرصة لمسببات المرض لتكوين أي مقاومة للدواء.
- الراحة والاسترخاء. تجنب بذل المجهود العنيف المُسبب للإرهاق.
- تناول الطعام بانتظام وحرص على الطعام المتوازن الغني بالعناصر الغذائية الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة تساهم في إتمام الشفاء بما تحتوي عليه من فيتامينات ومعادن عديدة. احرص على تناول طعام سهل الهضم إلى جانب كمية متوازنة من البروتين والكاربوهيدرات.
- تجنب الكحول. يتعرض الكبد للإجهاد الشديد نتيجة تحلل الأدوية به. علاوة على ذلك فإن الكحول يزيد من الإجهاد الواقع على الكبد ويضعف من قدرة الجهاز المناعي.
- توخ الحذر عند قيادة السيارات وتشغيل الآلات فمن الممكن أن تؤثر الأدوية على قدرة رد الفعل لديكم.

• ابقوا بعيداً عن السجائر! يمثل التدخين خطورة بالغة وبصفة خاصة في حالة الإصابة بالسل الرئوي (الدرن). (إذا كنت تدخن، فأنت بذلك تقلل من فرصة الشفاء سريعاً.

• احرص على التواصل مع طبيبك المعالج بشكل دائم.

• **تحل بالصبر والمثابرة! حتى إذا كان العلاج يستغرق وقتاً طويلاً وكان ذلك مرهقاً للأعصاب: فالصبر والمثابرة يمكنك أن تتعم بالشفاء!**

Dari/Farsi

به عفونت یعنی بیماری ساری فرصت ندهید!

چگونه می توانم به درستی رفتار کنم؟

- برای محافظت از مردم در منطقه فوری خود، باید این قوانین را دنبال کنید:
- هنگام سرفه، دستمال کاغذی تازه را روی دهان خود نگه دارید.
- اتاق هایی را که در آن واقع شده اند، تهویه کنید تا قطرات هوا در هوا به خارج می ریزند.
- از جام یا بشقاب دیگران نوشیدنی یا خوردن نکنید
- هیچ بوسه یا دیگر دهان به دهان لمس نکنید

• فضاهای زندگی را تمیز نگاه دارید: منطقه زندگی خود را با پارچه مرطوب تمیز کنید. گرد و غبار را در هوا نزنید (میکروب در گرد و غبار همچنین موجود می باشد).

شما می توانید این کار را برای بازیابی خود انجام دهید:

- به طور مداوم داروهای خود را مصرف کنید. اطمینان حاصل کنید که هیچ مصرفی فراموش نشود، به طوری که پاتوژن یعنی میکروب ها نمی توانند مقاومت کنند.
- استراحت کنید. لطفاً از تلاش های بیش از حد اجتناب کنید.

• با خوردن میوه های تازه و سبزیجات و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی حمایت میشود. توجه به غذاهای دوست داشتنی معده و مقدار متعادل پروتئین و کربوهیدرات ها را در نظر بگیرید.

• الکل مصرف نکنید. کبد شما یعنی جگر به سختی برای جذب داروهای کار می کند. الکل باعث فشار روی کبد می شود و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

• از ترافیک و ماشین آلات مراقب باشید. داروهای توانند پاسخ شما را تحت تاثیر قرار دهند.

• شما باید از سیگار کشیدن دوری کنید! سیگار کشیدن مانع برای بهبود سریع شما است به خصوص در بیماری سل سیگار کشیدن بسیار مضر است.

• در تماس با داکتر خود باشید.

• صبور باشید!

حتی اگر درمان طول می کشد و به اعصاب شما می رسد : شما می توانید آن را انجام دهید!

Französisch

Ne laissez aucune chance à la contagion !

Est-ce que je me comporte correctement ?

Pour protéger les personnes dans votre environnement immédiat, vous devez impérativement respecter les règles suivantes :

- Lorsque vous toussiez, tenez toujours un mouchoir propre devant votre bouche.
- Aérez bien les pièces dans lesquelles vous séjournez afin que les gouttelettes en suspension dans l'air soient chassées à l'extérieur.



- **Ne jamais buvez dans le verre** ni manger dans l'assiette d'autres personnes.
- **Aucun baiser** ni autre contact bouche à bouche.
- **Maintenez en bon état de propreté les pièces d'habitation** : Nettoyez ou essuyez avec un linge humide, ne faites pas tourbillonner la poussière (la poussière peut aussi contenir des bactéries).

Ce que vous pouvez faire pour votre santé:

- **Prenez vos médicaments consciencieusement.** Assurez-vous de ne pas oublier de prendre vos médicaments afin que les agents pathogènes ne puissent former toute résistance
- **Calme et détente.** Evitez toute forme de surmenage.
- **Ayez une alimentation régulière, équilibrée et riche en substances nutritives.** Par son apport en vitamines et minéraux, une alimentation riche en fruits et légumes facilite la thérapie. Veillez à consommer des aliments non agressifs pour l'estomac et une quantité équilibrée d'albumine et de glucides.
- **Pas d'alcool.** Votre foie est très sollicité par la prise de médicaments. L'alcool affaiblit le foie ainsi que le système immunitaire.
- **Soyez vigilant en cas de conduite routière ou de travail sur des machines.** Les médicaments peuvent affecter votre capacité de réaction.
- **Dites non à la cigarette!** Fumer nuit à votre santé, d'autant plus en cas de tuberculose pulmonaire. En fumant, vous réduisez vos chances d'une guérison rapide.

- **Restez en contact avec votre médecin traitant.**
- **Tenez bon! Même si le traitement vous semble long et agit sur vos nerfs: vous pouvez y arriver!**

Georgisch

ნუ მისცემთ ვირუსს შანსს, გადაგედოთ!

როგორ უნდა მოვიქცე სწორად?

თქვენს ახლო გარემოცვაში მყოფი ადამიანების დაცვისათვის თქვენ აუცილებლად უნდა დაიცვათ შემდეგი წესები:

- **ხველებისას** ყოველთვის მიიღეთ პირზე ახალი ცხვირსახოცი.
- სივრცე, რომელშიც იმყოფებით, **კარგად გაანიავეთ**, რათა ჰაერში არსებული წვეთები გარეთ გავიდეს.
- **ნუ შეჭამთ და დალევთ** სხვა ადამიანის ჭიქიდან ან თევზიდან.
- **ნუ აკოცებთ ან ნუ შეეხებით** პირით პირზე.
- **დაიცავით საცხოვრებელი სივრცის სისუფთავე:** გაწმინდეთ სველი წესით, ნუ მისცემთ მტვერს ჰაერში შერევის შესაძლებლობას (მტვერიც შესაძლებელია შეიცავდეს ბაქტერიებს).

გამოჯანმრთელებისათვის შეგიძლიათ გააკეთოთ შემდეგი:

- **თანმიმდევრულად მიიღეთ მედიკამენტები.** ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ არ დაგავიწყდეთ

მიღება, რათა დაავადების გამომწვევები არ გახდნენ რეზისტენტული.

- **სიმწვიდე და განტვირთვა.** თავიდან აირიდეთ ზედმეტი დამაბულობა.
- **საკვები მიიღეთ რეგულარულად, ჭამეთ დაბალანსებულად და მიირთვით სასარგებლო ნივთიერებებით მდიდარი საკვები.** ახალი ხილი და ბოსტნეული მათში შემავალი ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების წყალობით ხელს უწყობს გამოჯანმრთელებას. მიიღეთ საკვები, რომელიც არ აღიზიანებს კუჭს და საკმარისი რაოდენობით ცილები და ნახშირწყლები.
- **ნუ მიიღებთ ალკოჰოლს.** მედიკამენტების დაშლის შედეგად თქვენი ღვიძლი ძლიერ იტვირთება. ალკოჰოლი დამატებით ტვირთავს ღვიძლს და ასუსტებს იმუნურ სისტემას.
- **იყავით ფრთხილად საავტომობილო მოძრაობაში და დანადგარებთან.** მედიკამენტებმა შესაძლებელია ნეგატიური გავლენა იქონიონ რეაქციის უნარზე.
- **ხელები შორს სიგარეტისგან!** ფილტვების ტუბერკულოზისას მოწვევა განსაკუთრებით მავნებელია. თუ მოსწევთ, ამით ხელს შეუშლით სწრაფ გამოჯანმრთელებას.
- **შეინარჩუნეთ კონტაქტი** თქვენს ექიმთან.
- **გაუძელით!** იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მკურნალობა დიდ ხანს გრძელდება და ნერვებზე მოქმედებს: თქვენ შესძლებთ ამას!



Hindi

संक्रमण को कोई मौका न दें!

मैं सही तरीके से कैसे व्यवहार करूँ?

अपने आसपास के लोगो की सुरक्षा के लिए नमिनलखिति नयिमों का पालन करना चाहिए :

- खांसी के दौरान हमेशा अपने मुंह पर एक ताजा रूमाल रखें।
- वो कमरे, जहाँ आप रहते हैं, हमेशा हवादार रखें, ताक विायुमंडल में उपस्थिति कण उड़ जाएँ।
- अन्य लोगों के तमलों या थालीं से न पीएं या खाएं।
- कोई चुंबन या मुंह से मुंह चुने से परहाज करें।
- उपयोग की गई जगह साफ करें य रहने के स्थान को साफ रखें: हलके गीले कपडे से साफ करें, पौछा लगाएँ, धूल को ना उड़ने दें। (धूल में कीटाणु भी हो सकते हैं)

आप अपनी सुरक्षा के लिए यह उपाय कर सकते हैं:

- अपनी दवाई नयिमति रूप से लेते रहें। और सावधानी रखें किकोई दबा लेना भूल ना जाए।
- शांति और वशिराम बनाये रखें। तथा अतवृद्धिसे बचें।
- नयिमति, संतुलति और पौष्टिक भोजन करें। अधिक फल और सबजियां खाएं। कई ताजा फल और सबजियां कई वटामिन और खनजिों के साथ चकितिसा का समर्थन करती हैं।
- शराब नषिघ। दवाओं के टूटने से आपका यकृत भारी बोझ होता है। शराब अतरिकित रूप से यकृत को रोकता है और प्रतरिकषा प्रणाली को कमजोर करता है।
- यातायात और मशीनरी से सावधान रहें। दवाएं प्रतरिक्रिया करने की आपकी क्षमता को प्रभावति कर सकती हैं। सव्धन रहें।

- धूम्रपान नषिघ। सगिरेट से दूर रहें ! धूम्रपान हानकिरक है।
- अपने चकितिसक के संपर्क में रहें।
- **धीरज रखय!** सब कुच ठीक हो जायेगा: आप यह कर सकते हैं!

Polnisch

Nie daj zarazeeniu zadnych szans!

Jak postępować prawidłowo?

W celu ochrony ludzi w ich bezpośrednim otoczeniu należy bezwzględnie przestrzegać następujących reguł:

- Podczas kaszlu zawsze zasłaniać usta świeżą chusteczką.
- Porządnie wietrzyć pomieszczenia, w których się przebywa, aby unoszące się w powietrzu kropelki zostały wywiane na zewnątrz.
- Nie pić ze szklanki oraz nie jeść z talerza innej osoby.
- Unikać pocałunków oraz innego kontaktu usta-usta.
- Utrzymywać w czystości pomieszczenia mieszkalne: sprzątać i wycierać kurze na mokro, nie wzbijać kurzu w powietrze (także kurz może zawierać bakterie).

Jak można wspomagać proces powrotu do zdrowia?

- Zachować konsekwencję w przyjmowaniu leków. Należy starać się nie zapominać

o przyjmowaniu leków, aby zapobiec uodpornieniu się patogenów.

- **Odpoczynek i relaks.** Unikać nadmiernego wysiłku.
- **Spożywać regularne, dobrze zbilansowane i pożywne posiłki.** Działanie terapii wspomaga przyjmowanie wielu witamin i minerałów zawartych w dużej ilości świeżych owoców i warzyw. Należy starać się, aby potrawy nie przeciążały żołądka oraz, aby spożywać odpowiednie ilości białka i węglowodanów.
- **Nie pić alkoholu.** Rozkład leków w wątrobie stanowi duże obciążenie dla tego organu. Alkohol dodatkowo go nadwyręza osłabiając przy tym układ odpornościowy.
- **Zachować ostrożność podczas jazdy samochodem i w pracy na maszynach.** Leki mogą obniżyć zdolność reakcji na bodźce.
- **Nie wolno palić papierosów!** Palenie jest bardzo szkodliwe, zwłaszcza przy leczeniu gruźlicy płuc. Uniemożliwia ono szybki powrót do zdrowia.
- **Utrzymywać stały kontakt z lekarzem.**
- **Nie poddawać się!** Nawet, jeśli leczenie trwa długo i kosztuje dużo nerwów, na pewno uda się Państwu pokonać chorobę!



Rumänisch

Nu dați nicio șansă contaminării!

Cum mă comport corect?

Pentru a-i proteja pe oamenii din apropierea dvs., este bine să respectați următoarele reguli:

- **Când tușiți**, țineți totdeauna o batistă curată la gură.
- Spațiile în care vă aflați, **trebuie mereu bine aerisite**, pentru ca aerosolii infecțioși care plutesc în aer să fie evacuați.
- **Nu beți din paharul**, respectiv nu mâncați din farfuria altei persoane.
- **Fără săruturi** sau alte atingeri gură la gură.
- Spațiile de locuit să fie **ținute curate**: Curățenie cu mop sau lavete umede, pentru a nu răscoli praful (și praful poate să conțină bacterii).

Iată ce puteți face pentru recuperarea dumneavoastră

- **Urmați cu consecvență tratamentul medicamentos**. Aveți grijă să nu uitați nicio doză prescrisă, pentru ca agenții patogeni să nu poată crea rezistență.
- **Odihnă și destindere**. Evitați suprasolicitaarea.
- **Mâncați regulat, echilibrat și folosiți numai alimente nutritive**. Fructele și legumele proaspete susțin terapia prin aportul bogat în vitamine și minerale. Folosiți alimente ușoare, neagresive pentru stomac și cantități echilibrate de proteine și carbohidrați.

- **Fără alcool**. Ficatul dumneavoastră este oricum foarte solicitat de procesul de descompunere a medicamentelor. Alcoolul uzează suplimentar ficatul și atacă sistemul imunitar.
- **Atenție sporită în trafic și la manipularea unor mașini**. Medicamentele pot afecta capacitatea dumneavoastră de reacție.
- **Nu atingeți țigara!** Fumatul este extrem de nociv, mai ales în cazul tuberculozei pulmonare. Dacă fumați, blocați procesul unei vindecări rapide.
- **Rămâneți sub supraveghere medicală**.
- **Rezistați!** Chiar dacă tratamentul este de lungă durată și vă calcă pe nervi: **veți depăși situația!**

Russisch

Не давайте инфекции ни единого шанса!

Как мне вести себя правильно?

Для защиты людей в Вашем ближайшем окружении Вам необходимо обязательно соблюдать следующие правила:

- **При кашле** всегда прикрывать рот свежим носовым платком.
- Помещения, в которых Вы находитесь, необходимо **хорошо проветривать**, чтобы удалить парящие в воздухе микрочастицы с инфекцией.
- Не принимать пищу и не пить напитки **из посуды других лиц**.
- **Избегать поцелуев** и иных прикосновений ртом ко рту.

- **Содержать жилые комнаты в чистоте**: Делать влажную уборку, не поднимать пыль (пыль также может содержать бактерии).

Как можно ускорить выздоровление?

- **Принимайте медикаменты регулярно**. Старайтесь не пропускать приема медикаментов, чтобы возбудители не развивали свои защитные способности.
- **Спокойствие и отдых**. Не допускайте перегрузок.
- **Питайтесь регулярно, сбалансировано и питательно**. Большое количество свежих фруктов и овощей способствует лечению благодаря обилию в них витаминов и минералов. Выбирайте щадящие желудок блюда со сбалансированным количеством белков и углеводов.
- **Откажитесь от алкоголя**. Выведение медикаментов является высокой нагрузкой на печень. Алкоголь дополнительно разрушает печень и ослабляет иммунную систему.
- **Будьте осторожны при передвижении по улицам и управлении машинами**. Медикаменты могут снизить скорость реагирования.
- **Руки прочь от сигарет!** При легочном туберкулезе курение особенно вредно. Курение препятствует быстрому выздоровлению.
- **Поддерживайте связь с лечащим врачом**.
- **Вы преодолеете это!** Даже если лечение занимает длительный срок и раздражает: **Вы справитесь с этим!**



Serbisch

Nemojte dati šansu zarazi!

Kako se ponašam pravilno?

Radi zaštite osoba u vašoj bližoj okolini trebali bi se obavezno pridržavati sledećih pravila:

- **Pri kašljanju** uvek držati svežu maramicu ispred usta.
- Prostorije, u kojima se nalazite, **dobro luftirati**, da bi se kapljice koje lebde u vazduhu mogle transportovati napolje.
- **Ne piti iz čaše** odnosno jesti iz tanjira drugih osoba.
- **Bez poljubaca** ili drugih dodira usta na usta.
- **Držati prostorije u kojima stanujete čistim:** Vlažno čistiti ili obrisati, ne dizati prašinu (i prašina može da sadrži bakterije).

Ovo možete učiniti za vaš oporavak:

- **Uzmite Vaše lekove konzekventno.** Pazite na to da se ne izostavi jedna doza da izaživači ne bi mogli da stvaraju rezistencije.
- **Odmor i opuštanje.** Izbegnite preopterećenje.
- **Jedite redovno, uravnoteženo i hranjivo.** Mnogo svežeg voća i povrća doprinose terapiji zbog mnogih vitamina i minerala. Vodite računa o obrocima koji ne opterećuju želudac kao i uravnotežene količine belančevina i ugljenih hidrata.
- **Bez alkohola.** Vaša jetra je izuzetno opterećena razgradnjom lekova. Alkohol dodatno opterećuje jetru i slabi vaš imuni sistem.

- **Oprez u saobraćaju i na mašinama.** Lekovi mogu da ograničavaju vašu sposobnost reagovanja.
- **Ruke dalje od cigareta!** Pušenje je upravo kod tuberkuloze pluća izuzetno štetno. Ukoliko pušite sprečavate brzo lečenje.
- **Ostanite u kontaktu sa svojim lekarom.**
- **Izdržite! Iako je lečenje dugotrajno i može da kida živca: Uspećete to!**

Somali

Cudurku inuu faafo furso ha usiin!

Fadlan si sax maysu ilaalin kartaa?

Si aad dadka kula noo ama deriska kula ah Cudurka uga ilaalis, waa inaad si dhab ah u raacdo qodobada soo socda:

- **Markaad qufacayso** xaashida diifka oo cusub mar kasta afka ku qabo.
- **Qolka aad degen-tahay, hawo sii/ daaqadaha ufur,** si uu jermiska cudurku banaanka ugu bixi karo, hawada u raaco.
- **Haku cunin, haku cabin** Marnana ha isticmaalin, saxamada iyo bakeeriyada dadka kale.
- **Ha shuminin qof kale,** marnana afka afka ha usaarin.
- **Qolka aad degen-tahay nadiifi:** meelaha qoyan xaaq/ masax ama tirtir, si ayna bustu qolka ugu faafin, (busta waxaa ku jiri kara bakteeriya/ jeermis).

Waxyaabahan u samee caafimad-kaaga dartii:

- **Daawada si joogta/ toos ah u qaado.** aad ugu dadaal inaad marna iloobin, si uuna cudurkii u helin furso uu kusii xoogaysto/ sii adkaado.
- **Naso oo ku dadaal inaad raaxo dareento,** iskana ilaali murugada iyo fikirka xun.
- **Cuntada u cun si sax ah, hana ahaato mid isu dheeli tiran** oo leh borotiino kala duduwan. Waa inaad cunto furut iyo qudaar badan. Taas ayaa keenta inuu jirku helo fitamin iyo awood badan. Aad ugu baraarug inaad cunto, cunto caloosha u haboon oo isu dheeli tiran oo leh noocyada borotiinka ee jirku u baahan-yahay oo dhan.
- **Khamro ha cabin.** Beer-kaaga daawada ayaa dhaawacday, Khamraduna aad bay usii dhaawici kartaa. Waxayna awooda ka qaadaysaa shaqada Beerka/ wadnaha.
- **Ka digtonow, qaylada Gaadiidka iyo warshadaha** iwm, Daawadu waxay hoos u dhigi kartaa digtoonidaadii ama ka hor tagaagii.
- **Gacmaha ka fogee Sigaarka!** xanuunka qaaxada ee sanbabka ku dhacaa, sigaarku khatar weyn buu ku yahay. Hadaad Sigaarka cabto, waxaa hoos u dhacaya waxtarki iyo awoodii daawada.
- **Dhakhtarkaaga xiriir adag oo joogta ah la yeelo.**
- **Sabarka badi!** xataa haday daawadu waqti dheer u baahato, hana ka daalin inaad dhamaysato !



Spanisch

¡No dé ninguna oportunidad al contagio!

¿Cómo actúo correctamente?

Para proteger a las personas de su entorno más próximo, debería respetar imprescindiblemente las reglas siguientes:

- **Al toser** poner siempre un pañuelo limpio delante de la boca.
- **Ventilar bien** las habitaciones donde usted se encuentre para expulsar las gotitas suspendidas en el aire.
- **No beber del vaso** ni comer del plato de otras personas.
- **No besar** a otras personas ni tener ningún otro tipo de contacto boca-boca.
- **Mantener limpios los espacios habitables:** Limpiar o fregar en húmedo, no levantar polvo (el polvo también puede contener bacterias).

Esto es lo que puede hacer para su restablecimiento:

- **Tome sus medicamentos de manera consecuyente.** Asegúrese de no olvidar ninguna toma, para que los agentes patógenos no puedan volverse resistentes.
- **Tranquilidad y relajación.** Evite el esfuerzo excesivo.
- **Tome comida regularmente, que sea equilibrada y rica en nutrientes.** Mucha fruta y verdura fresca ayudan al tratamiento por su importante aporte de vita-

minas y minerales. Procure tomar comidas que no tengan efectos irritantes para el estómago y que presenten una cantidad equilibrada de proteínas e hidratos de carbono.

- **Nada de alcohol.** Su hígado está fuertemente sobrecargado por la degradación de los medicamentos. El alcohol aún pone más a prueba el hígado y debilita el sistema inmunitario.
- **Precaución al conducir y al manejar máquinas.** Los medicamentos pueden mermar su capacidad de reacción.
- **¡Quite las manos de los cigarrillos!** Precisamente en la tuberculosis pulmonar el fumar es sumamente perjudicial. Si fuma, impedirá una rápida curación.
- **Manténgase en contacto con su médico.**
- **¡Aguante! También aunque el tratamiento sea largo y le consuma los nervios: ¡Seguro que lo consigue!**

Türkisch

Bulaşmasına şans tanımayın!

Nasıl doğru davranırım?

Yakın çevrenizdeki insanları korumak için aşağıdaki kurallara mutlaka uyunuz:

- **Öksürürken** mutlaka temiz bir mendil ile ağızınızı kapatınız.
- Havada uçuşan damlacıkların odadan atılması için bulunduğunuz odaları **ijice havalandırınız.**

- **Başkalarına ait tabak ve bardaklardan** yemeyiniz ve içmeyiniz.
- **Öpüşmekten** ve dudak temasından **kaçınınız.**
- **Konutunuzu temiz tutunuz:** Nemli bezle temizleyip siliniz, tozun kalkmamasına dikkat ediniz (tozda bakteriler bulunabilir).

İyileşmeniz için yapabileceğiniz

- **İlaçlarınızı tutarlı bir biçimde alın.** Mikrop-ların direnç geliştirmemesi için ilaçlarınızı almayı unutmamaya dikkat edin.
- **Dinlenme ve Rahatlama.** Fazla zorlanmaktan kaçınınız.
- **Düzenli, dengeli ve besin değeri yüksek yemek yiyin.** Bol taze meyve ve sebze tedaviyi bol vitamin ve minerallerle destekler. Midneyi koruyucu yemekler ve dengeli miktarda protein ve karbonhidrat almaya dikkat edin.
- **Alkol yok.** Karaciğerinize ilaçların parçalanması nedeniyle çok yük binmiştir. Alkol karaciğeri ilaveten zorlar ve bağırsıklık sistemini zayıflatır.
- **Trafikte ve makine kullanırken dikkatli olun.** İlaçlar reaksiyon yeteneğinizi etkileyebilir.
- **Sigaradan uzak durun!** Özellikle akciğer veremende sigara içmek çok zararlıdır. Sigara içtiğinizde hızlı iyileşmeyi önlersiniz.
- **Doktorunuzla temasınızı sürdürün.**
- **Dayanıklı olun! Tedavi uzun sürüp sinirlerinizi zorlarsa da: Basaracaksınız!**



Ukrainisch

Не давайте інфекції жодного шансу!

Що слід робити для забезпечення?

Візьміть до уваги такі рекомендації, щоб забезпечити ваше найближче оточення:

- Коли кашляєте – завжди прикривайте рот чистою хустинкою.
- Добре провітрюйте кімнати, де ви проводите час, щоб видалити краплі з повітрям.
- Не пийте та не їжте зі склянок або тарілок інших людей.
- Скажіть «ні» поцілункам або іншим контактам рот до рота.
- Підтримуйте чистоту житлових приміщень: очищуйте чи протирайте поверхні вологою ганчіркою, не здіймаючи пил (пил може також містити бактерії).

Що можна робити для прискорення одужання:

- Приймайте лікарський засіб згідно з призначенням. Намагайтеся не пропускати дози, щоб збудники не стали резистентними.
- Відпочинок та релаксація. Уникайте надмірних навантажень.
- Регулярно споживайте збалансовану поживну їжу. Завдяки вмісту багатьох вітамінів та мінералів велика кількість овочів і фруктів у раціоні підтримуватимуть лікування. Намагайтеся споживати

продукти, що легко перетравлюються та містять збалансовану кількість білків і вуглеводів.

- **Не вживайте алкоголь.** Розпад лікарських засобів чинить значуще навантаження на печінку. Алкоголь збільшує навантаження на печінку та знижує імунний захист.
- **Будьте обережні під час керування автомобілем або роботи з механізмами.** Лікарські засоби можуть вплинути на Вашу здатність реагувати.
- **Відмовтеся від сигарет!** Куріння надзвичайно небезпечно, особливо для людей, які хворіють на туберкульоз! Куріння уповільнює одужання.
- **Підтримуйте зв'язок зі своїм лікарем.**
- **Не здавайтеся! Навіть якщо лікування триватиме довго та буде важким для ваших нервів – ви це здолаєте!**

Urdu

متعدی امراض کو بلکل کوئی موقع نہ دیں!

میرا کیا رویہ ہونا چاہیے؟

عوام الناس کے تحفظ کے لیے برائے مہربانی درج ذیل اصولوں کی پابندی کیجئے:

- **کھانسنے وقت ہمیشہ ایک تازہ جیبی رومال منہ کے سامنے رکھئے.**
- وہ جگہیں جہاں آپ موجود ہوں وہاں ہوا کی نکاسی کا معقول بندوبست رکھیں تاکہ ہوا میں موجود ہرارے کمروں سے باہر نکل سکیں.

• دوسروں کے گلاس یا برتنوں سے نہ پیئیں اور نہ ہی کھائیں.

• دوسروں کو منہ سے منہ لگا کر پیار نہ کریں.

• رہائش کی جگہوں کو صاف ستھرا رکھیں، گیلے کپڑے سے پونچھیں یا صاف کریں (دھول نہ اڑائیں، کیونکہ دھول میں بھی جراثیم ہو سکتے ہیں).

آپ اپنی صحتیابی کے لئے یہ کر سکتے ہیں:

• باقائستگی سے اپنی دوائیں استعمال کریں. اسکا خیال رکھیں کہ کوئی دوائی بھول نہ پائیں، تاکہ جراثیموں کو قوت نہ مل پائے.

• وقفہ کیجیے اور آرام کیجئے. دباؤ سے اجتناب کیجئے.

• باقائستگی سے کھانا کھائیے، متوازن غذا اور قوت بخش غذا، تازہ پھل اور سبزیاں منرل اور وٹامن کے ذریعے آپکی تھراپی کے لئے مفید ہیں. اپنے معدے کا خیال رکھتے ہوئے متوازن مقدار میں نشاستہ اور پروٹین کا استعمال کریں.

• شراب بلکل نہیں پیئیں. آپکا جگر ادویات کے استعمال کی وجہ سے بوہت مصروف ہے اسلئے شراب آپکے معدے کو مزید متاثر کریگی اور قوت مدافعت کو کمزور کریگی.

• ٹریفک اور مشینری کے بارے میں احتیاطی تدابیر. دوائیوں کے زرنے آپکے ردعمل میں کمی آسکتی ہے.

• سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں! اگر آپکو ٹی بی ہے تو تمباکو نوشی آپکے لئے انتہائی مضر صحت ہے! تمباکو نوشی سے آپکی صحتیابی میں دیر ہوگی.

• اپنے ڈاکٹر سے رابطے میں رہیں.

• **استقامت کا مظاہرہ کریں! چاہے آپکا علاج طویل بھی ہو جائے اور آپکے اعصاب پر بہاری بھی ہو: آپ کامیابی حاصل کر لیں گیں!**



Vietnamesisch

Quý vị không tạo cơ hội cho việc truyền nhiễm!

Tôi cư xử thế nào cho đúng?

Để bảo vệ mọi người trong khu vực gần xung quanh quý vị thì Quý vị cần nhất thiết chú ý tới các nguyên tắc sau:

- **Khi ho** luôn để một khăn tay mới trước mồm.
- Các phòng, nơi mà Quý vị lưu trú, **cần được làm thông khí**, để như thế hơi nước trong không khí được thổi, đẩy ra ngoài.
- **Không uống từ cốc** hay ăn từ đĩa của những người khác đã uống hoặc ăn.
- **Không hôn** hoặc dùng các kiểu tiếp xúc khác miệng-chạm-miệng.

- **Giữ phòng ở sạch sẽ:** Lau hoặc chùi ướt, không để bụi bay lung tung (kể cả bụi cũng có thể chứa vi khuẩn).

Quý vị có thể làm những điều này cho sự lành bệnh của Quý vị:

- **Quý vị hãy cương quyết dùng thuốc men của mình.** Quý vị hãy chú ý, là không có sự sử dụng nào bị quên, để cho các vi trùng gây bệnh không thể tạo ra sự kháng cự.
- **Yên tĩnh và thư giãn.** Quý vị hãy tránh gắng sức quá mức.
- **Quý vị hãy ăn đều đặn, cân bằng và đủ chất.** Nhiều hoa quả và rau tươi thông qua nhiều Vitamin và các chất khoáng sẽ giúp cho trị liệu pháp. Quý vị hãy chú ý tới đồ ăn bảo vệ giúp cho dạ dày và một lượng hợp lý đạm và carbohydrate.
- **Không dùng chất có cồn.** Gan của Quý vị thông qua việc phá hủy thuốc men sẽ bị ảnh hưởng nặng nề. Chất có cồn còn làm cho gan mệt mỏi thêm và làm yếu hệ thống miễn dịch.
- **Chú ý cẩn thận khi đi lại trên đường phố và khi tiếp xúc máy móc..** Thuốc men có thể làm ảnh hưởng khả năng phản xạ của quý vị.
- **Không hút thuốc!** Ngay trong bệnh lao phổi thì việc hút thuốc đặc biệt có hại. Nếu Quý vị hút thuốc, thì Quý vị sẽ ngăn chặn khỏi bệnh nhanh.
- **Quý vị hãy giữ mối quan hệ với bác sỹ của Quý vị..**
- **Quý vị hãy gắng chịu đựng!** Kể cả việc điều trị có kéo dài và làm căng thẳng thần kinh: Quý vị sẽ vượt qua được!

Die Esteve Pharmaceuticals GmbH gehört zum internationalen Pharmaunternehmen ESTEVE. Sie ist im Jahr 2020 aus der Übernahme der Riemser Pharma GmbH hervorgegangen. Mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in Deutschland, Spanien, Frankreich, dem Vereinigten Königreich, China und Mexiko versorgt ESTEVE über 7 Millionen Patienten weltweit mit Medikamenten zur Behandlung schwerer Erkrankungen in den Therapiegebieten Onkologie, Schmerzmedizin, Infektiologie, Ophthalmologie, Neurologie und Dermatologie.

Dabei folgt das Unternehmen jeden Tag seinen Werten, die den Menschen in den Mittelpunkt des Handelns stellen. Bei ESTEVE wird Transparenz gelebt und Verantwortung übernommen, und das seit über 90 Jahren. Sitz des Unternehmens in Deutschland ist Berlin.

Für mehr Informationen besuchen Sie die Website:
www.esteve.com/de

Weitere Informationen unter:

More information at:

www.explaintb.org

EXPLAIN TB



www.dzk-tuberkulose.de

 **DZK**
Deutsches Zentralkomitee zur
Bekämpfung der Tuberkulose



www.fatol.de

 **FATOL**
ESTEVE





ESTEVE

Esteve Pharmaceuticals GmbH
Hohenzollerndamm 150-151
14199 Berlin
Deutschland

info.germany@esteve.com
www.fatol.de