Erkältungswelle(موجة الرشح) - Der Norden ist verschnupft(الشمال يعاني من الزكام)

Verschnupfte Nase, entzündeter Hals und Fieber: Viele werden zurzeit von Erkältungserregern geplagt, die Praxen sind so voll wie schon lange nicht mehr.

أنف مسدود, حلق ملتهب, وحمى: الكثيرون مصابون في الوقت الحالي بفيروسات الرشح, عيادات الأطباء مزدحمة كما لم يحصل منذ وقت طويل.

In den Kliniken -häufen sich- (تزداد شيوعا) zudem Fälle von Lungenentzündungen durch verschleppte(transmitted) virale Atemwegsinfekte(انتانات المجاري التنفسية), auf deren Boden sich gefährliche Bakterien ausgebreitet haben.(تفشت على ارضيتها امراض جرثومية خطيرة)

في العيادات تزداد شيوعا بالإضافة الى ذلك حالات من ذات الرئة المنتقلة من التهاب المجاري التنفسية الفيروسية, التي على أرضيتها تنتشر جراثيم خطيرة.

Wie sich Erkältungsviren ausbreiten(spread)

كيف تنتشر فيروسات الرشح؟؟

Erkältungserreger lauern überall dort, wo viele Menschen sind. Dabei werden die Viren nicht nur durch Anniesen oder Anhusten verbreitet, sondern viel öfter durch direkten Kontakt.

فيروسات الرشح تكمن في كل مكان حيث الناس يتواجدون بكثرة. بالاضافة الى ذلك الفيروسات لا تنتشر فقط من خلال العطاس والسعال وانما وبشكل شائع اكثر من خلال التماس المباشر.

Die Viren einer Person können sich innerhalb weniger Stunden verbreiten und so theoretisch Tausende Menschen infizieren.

فيروسات الشخص يمكن لها خلال ساعات قليلة أن تنتشر ونظريا أن تخمج بهذه الطريقة ألاف البشر.

Einmal in den Körper eingedrungen(عندما تنفذ الى الجسد), verursachen sie Schnupfen, Halsentzündungen und Fieber.

عندما تخترق الجسد تسبب الزكام ,التهاب الحلق, والحمى.

Sind die Bronchien durch die Erkältungsviren geschwächt können sich zusätzlich Bakterien breitmachen und die Lunge angreifen.

اذا اضعفت القصبات بفيروسات الرشح , يمكن ان تغزو جراثيم اضافية وتصيب الرئتين.

Wie breiten sich die Erreger aus?

كيف تنتشر فيروسات الرشح؟

Anstecken kann man sich mit den Erkältungserregern überall denn sie werden nicht nur durch Anniesen oder Anhusten verbreitet, sondern viel öfter durch direkten Kontakt.

يمكن للمرء أن يتعرض للخمج بفيروسات الرشح في كل مكان لأنها لا تنتشر عبر السعال والعطاس فقط وانما وبشكل اكثر شيوعا عبر التماس المباشر.

So zeigen Computersimulationen, wie sich ein Erreger in der U-Bahn ausbreitet, wenn ein Keimträger mitfährt: Die meisten Infektionen erfolgen dabei durch Berühren kontaminierter Flächen und weniger über direktes Anniesen.

تظهر المحاكاة من خلال الحاسوب كيف تنتشر الفيروسات في مترو الانفاق عندما يسافر فيها حامل للفيروس: معظم الاخماج في هذه الحالات تحدث من خلال لمس السطوح الملوثة وبشكل اقل من خلال العطاس المباشر.

Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Fahrgast vermeidet, sich irgendwo festzuhalten, oder mit einem Schal Mund und Nase schützt: Beim Aussteigen drückt er dann doch auf den Türknopf und holt sich dort die Viren ab.

في هذه الحالات لا يلعب دورا اذا تجنب المسافر "sich irgendwo festzuhalten" أو اذا حمى انفه و فمه بشال :عند الخروج يضغط عندها على زر الباب ويلتقط عندها الفيروسات.

Fasst er sich danach an Mund oder Nase, können die Erreger in den Körper eindringen und eine Erkältung auslösen.

يلمس يعد ذلك أنفه أو فمه ويمكن للفيروسات ان تخترق الجسد وتسبب الرشح.

Innerhalb weniger Stunden verbreiten sich die Viren vom Halteknopf über das ganze U-Bahn-Netz und können so theoretisch Tausende Menschen infizieren. Auch wenn Viren auf porösem Material schnell austrocknen, bleiben sie immerhin vier Stunden am Leben.

في غضون ساعات قليلة تنتشر الفيروسات من زر الوقوف الى كامل شبكة مترو الانفاق ويمكن لها نظريا أن تخمج آلاف الأشخاص. وأيضا عندما تجفف الفيروسات بسرعة من مادة لها مسام تبقى بعد ذلك اربع ساعات على قيد الحياة.

Auf harten, glatten Materialien wie Haltegriffen oder Plastiksitzen in Bussen und Bahnen können sie sogar bis zu neun Stunden überleben.

على السطوح القاسية الملساء مثل المسكات أو المقاعد البلاستيكية في الباصات والقطارات يمكن لها النجاة حتى لغاية تسع ساعات

Wie kann man einer Erkältung vorbeugen?

كيف يمكن للمرء الوقاية من الرشح؟

Immun werden kann man gegen Erkältungserreger nicht, denn die Viren verändern sich ständig und zudem reagiert das Immunsystem bei Atemwegserkrankungen anders als bei Erregern, die sich im ganzen Körper ausbreiten.

لا يمكن للمرء أن يكون ممنعا تجاه فيروسات الرشح لان الفيروسات تغير نفسها على الدوام وبالإضافة الى ذلك يتفاعل الجهاز المناعي مع أمراض الجهاز التنفسي بشكل مختلف عما يفعله مع العوامل الممرضة التي تنتشر بكامل الجسم.

Der einzige Weg, sich in der Öffentlichkeit vor einer Infektion zu schützen, ist, Handschuhe zu tragen und zu Hause sofort die Hände gründlich mit Seife zu waschen.

الطريقة الوحيدة ليحمي المرء نفسه في الخارج من الانتان هي أن يرتدي القفازات وفي المنزل أن يغسل يديه فورا وبشكل جيد بالصابون.

Das hilft gut gegen die meisten Viren und ist leicht umsetzbar Wo immer es möglich ist, sollte man zudem Abstand zu anderen halten, indem man das Gesicht in Bus, Bahn und Wartezimmer weg von der schniefenden Masse zum Fenster dreht.

هذا الاجراء يساعد بشكل جيد ضد معظم الفيروسات ومن السهل تنفيذه.

وعندما يكون ممكنا ينبغي على المرء بالإضافة الى ذلك ان يترك مسافة بينه وبين الاخرين وأن يدير وجهه في الباص والقطار وغرف الانتظار بعيدا عن الحشود (التي تنشق باستمرار) باتجاه النافذة.

Daneben ist es vor allem in trockener Heizungsluft sehr sinnvoll, die Nasenschleimhaut feucht zu halten. So haben die Erreger kaum eine Chance, in den Körper zu gelangen.

بجانب ذلك من المنطقي في هواء المشعاع الجاف أن نبقي مخاطية الانف رطبة. حتى يكون للعوامل الممرضة بالكاد فرصة أن تدخل للجسد.

Hilfreich sind auch regelmäßige Nasenspülungen, um etwaige Erreger auszuwaschen, bevor sie Unheil anrichten können. Wer trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erkrankt und die Symptome nicht in den Griff bekommt, sollte vorsichtshalber einen Arzt aufsuchen, um einer Lungenentzündung vorzubeugen.

ومن المفيد أيضا غسولات الأنف الدورية لكي نغسل خارجا أي عامل ممرض قبل أن يستطيع أن يسبب أي ضرر. ومن برغم جميع الاحتياطات يمرض ولا يمكنه السيطرة على الاعراض ينبغي عليه من باب الاحتياط أن يزور طبيب لكي يقي من ذات الرئة.