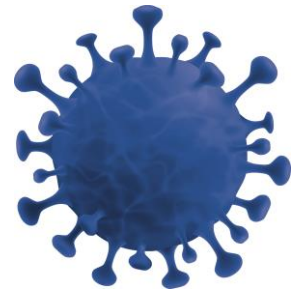


Das Corona-Virus und die Krankheit COVID-19

Informationen für Sie in Leichter Sprache



Was ist das Corona-Virus?

Ein Virus ist ein Krankheits-erreger.

Die Mehrzahl von Virus heißt: Viren.

Viren sind sehr klein.

Man kann sie nicht sehen,
außer mit einem Mikro-skop.

Viren können Krankheiten auslösen.

Das neue Virus heißt:

SARS-CoV-2.

Es gehört zu den Corona-Viren.

Die meisten Menschen nennen das Virus so:

Corona-Virus.

Das spricht man so aus:

Korona-Wirus.

Was ist COVID-19?

Das Corona-Virus löst eine Krankheit aus.

Diese Krankheit heißt:

COVID-19.

Die Krankheit COVID-19 ist sehr ansteckend.

Wie verbreitet sich das Corona-Virus?

Das Corona-Virus verbreitet sich sehr schnell.

Zum Beispiel über die Hände.

Oder durch Husten und Niesen.

Wie zeigt sich das Corona-Virus?

Das Corona-Virus zeigt sich so:

- Husten
- Fieber
- Sie sind sehr müde.
- Sie können schlecht atmen.

Wie gefährlich ist die Krankheit COVID-19?

Die Krankheit COVID-19 ist ähnlich wie eine Grippe.

Aber eben sehr ansteckend.

Wer das Virus bekommt,
fühlt sich nicht sofort krank.

Es kann bis zu 14 Tage dauern,
bis die Person krank wird.

Die Person kann aber trotzdem andere Menschen anstecken.

Auch wenn die Person sich selbst gesund fühlt.

Die meisten Menschen werden wieder gesund.

Manche Menschen bemerken nicht einmal,
dass sie das Virus in sich haben.

Trotzdem ist das Corona-Virus gefährlich.

Vor allem für diese Menschen:

- Menschen über 60 Jahre
- Menschen, die schon Krankheiten haben
- Manche Menschen mit Behinderung

Diese Menschen können eine Lungen-entzündung bekommen.

An einer Lungen-entzündung kann man auch sterben.

Wie schütze ich mich und andere?

Schützen Sie sich und andere vor der Krankheit.

Halten Sie sich an diese Regeln:

Waschen Sie sich die Hände mit Seife.

Waschen Sie sich die Hände öfters als sonst.

Waschen Sie die Hände für etwa 30 Sekunden.

Vor allem nach dem:

- Husten
- Niesen
- Nase putzen

Für das **Husten** gilt:

- Drehen Sie sich weg von anderen.
- Husten Sie in ein Papier-Taschen-tuch.
- Werfen Sie das Papier-Taschen-tuch sofort in den Müll-eimer.
- Husten Sie in Ihre Arm-beuge,
wenn Sie kein Papier-Taschen-tuch haben.
- Waschen Sie sich gründlich die Hände.

Für das **Niesen** gilt:

- Drehen Sie sich weg von anderen.
- Niesen Sie in ein Papier-Taschen-tuch.
- Werfen Sie das Papier-Taschen-tuch sofort in den Müll-eimer.
- Niesen Sie in Ihre Arm-beuge,
wenn Sie kein Papier-Taschen-tuch haben.
- Waschen Sie sich gründlich die Hände.

Für das **Nase putzen** gilt:

- Benutzen Sie ein Papier-Taschen-tuch.
- Werfen Sie das Papier-Taschen-tuch nach dem Benutzen
sofort in den Müll-eimer.

Waschen Sie sich auch die Hände,
wenn Sie draußen waren.

Oder wenn Sie andere berührt haben.

Oder wenn Sie Geld angefasst haben.

Oder wenn Sie andere Sachen angefasst haben,
die jemand anderes gehören.

Fassen Sie sich selbst **nicht** ins Gesicht.

Bleiben Sie zu Hause.

Zu Hause ist es zurzeit am sichersten.

Denn zu Hause steckt man sich eher nicht mit der Krankheit an.

Für zu Hause gilt:

- **Lüften** Sie immer wieder.
Öffnen Sie zum Lüften für etwa 10 Minuten das Fenster.
- **Putzen** Sie 1 bis 2 Mal am Tag die Tür-klinken.
- **Waschen** Sie Hand-tücher immer bei 60 Grad.

Meiden Sie Gruppen.

Halten Sie sich von Gruppen fern.

Wenn es geht:

Merken Sie sich, mit wem Sie Kontakt haben.

Sie können das auch aufschreiben.

Das ist wichtig,

falls Sie doch krank werden.

Halten Sie Abstand von anderen.

Halten Sie 1 bis 2 Meter Abstand von anderen.

Geben Sie anderen **nicht** die Hand.

Fassen Sie anderen **nicht** ins Gesicht.

Ich hatte Kontakt zu jemandem mit COVID-19.

Was muss ich tun?

Wenn Sie Kontakt zu jemandem mit COVID-19 hatten,
bleiben Sie auf jeden Fall zu Hause!

Und zwar für mindestens 14 Tage.

Gehen Sie **nicht** raus!

Sonst stecken Sie vielleicht andere Menschen an.

Ich bin krank geworden. Wo bekomme ich Hilfe?

Haben Sie Husten?

Haben Sie Fieber?

Bekommen Sie schlecht Luft?

Dann gehen Sie **nicht** einfach zum Arzt.

Dort stecken Sie andere Menschen an.

Rufen Sie diese Nummer an: **116 117**

Diese Nummer funktioniert **ohne Vorwahl**.

Unter dieser Nummer bekommen Sie Hilfe.

Jemand sagt Ihnen:

Das müssen Sie jetzt tun.

Wenn es Ihnen sehr schlecht geht,

dann rufen Sie diese Nummer an: **112**.

Das ist der Rettungs-dienst.

Der Rettungs-dienst bringt Sie ins Kranken-haus.

Ich bin gesund. Wie kann ich anderen helfen?

Auch wenn Sie zu Hause sind,

können Sie anderen helfen.

Zum Beispiel:

Telefonieren Sie mit Menschen,

die allein daheim sind.

Kaufen Sie ein für ältere Menschen,

die jetzt daheim bleiben müssen.

Wir sind eine Gemeinschaft.

Wir müssen zusammen-halten.

Helfen Sie dabei!

Links:

<https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/>

<https://www.hamburg.de/hamburg-barrierefrei/leichte-sprache/service/13628202/ls-virusinfektion/>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html>

https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/informationen_in_leichter_sprache/die-krankheit-corona-virus-185485.html

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus_Leichte_Sprache_barr.pdf