|  | **Neue Informationen zum Corona·virus und****Hinweise zum Schutz vor dem Corona·virus** |
| --- | --- |
| Krank | Das Corona·virus kann Menschen krank machen.Viele Menschen sind schon krank.Die kranken Menschen haben zum Beispiel:* Husten.
* Fieber.
* Kratzen im Hals.
* Probleme beim Atmen.

Zum Beispiel kann man nur schwer atmen.Einige Menschen sterben auch am Corona·virus. |
| Coronavirus | Das Corona·virus hat auch noch andere Namen.Andere Namen für das Corona·virus sind:* COVID-19
* SARS-CoV-2
 |
|  | Diese Infos lesen Sie in diesem Text  |
| Frau liest  | In diesem Text lesen Sie zum Beispiel:* [So können Sie sich schützen.](#_So_können_Sie)
* [Hinweise zum Mund-Nasen-Schutz.](#_Hinweise_zum_Tragen)
* [Das sind Risiko·gruppen.](#_Für_diese_Menschen)
* Sie denken:

Vielleicht habe ich das Corona·virus.[Das sollten Sie jetzt machen.](#_Das_sollten_Sie) |

|  | Informationen zur Beratung in den EUTB®-Angeboten |
| --- | --- |
| Mann telefoniert | EUTB®-Angebote bieten Ihnen weiter Beratung an.Vielleicht gibt es die Beratung nur telefonisch.Oder es gibt nur Beratung über E-Mails.Die EUTB®-Berater wollen Sie so schützen.Und sie wollen sich selbst schützen.Bitte fragen Sie bei Ihrem EUTB®-Angebot nach.Hier finden Sie eine Liste der EUTB®-Angebote:[Klicken Sie bitte auf diesen Satz.](https://www.teilhabeberatung.de/de-ls/beratung/beratungsangebote-der-eutb) |

|  | So können Sie sich vor dem Corona·virus schützen |
| --- | --- |
| Hände waschenTaschentücherKeine Hände schütteln | Bitte achten Sie auf diese Hinweise.Sie können Sie vor dem Corona·virus schützen.Und auch vor anderen Krankheiten.* Waschen Sie Ihre Hände oft.

Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife. Vor allem nach dem Husten, Niesen oder nach dem Nase·putzen.* Husten und niesen Sie in ein Taschen·tuch.

Oder husten und niesen Sie in Ihre Arm·beuge. Ihre Arm·beuge ist in der Mitte von Ihrem Arm.* Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Bleiben Sie mindestens 1,5 Meter auseinander.

Schütteln Sie **keine** Hände von anderen.Umarmen Sie andere Menschen **nicht**.* Lüften Sie Räume oft.
* Benutzen Sie die Corona-Warn-App.

Hier finden Sie Informationen zur App:[Klicken Sie auf diesen Satz.](https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/corona-warn-app)Mehr Hinweise bekommen Sie hier:[Bitte klicken Sie auf diesen Satz.](https://www.infektionsschutz.de/leichte-sprache.html) |

|  | Hinweise zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes |
| --- | --- |
| Mundschutz | Ein Mund-Nasen-Schutz ist wichtig.Er kann Sie vor dem Corona·virus schützen.Achten Sie auch auf die [Hinweise auf Seite 3](#_So_können_Sie).Waschen Sie zum Beispiel oft Ihre Hände.Wichtig: So müssen Sie den Mund-Nasen-Schutz tragen:* Er muss an den Rändern eng anliegen.

Das heißt: Er muss nah an Ihrem Gesicht sein.* Nase und Mund müssen bedeckt sein.
 |

|  | Daran merken Sie, dass Sie das Corona·virus haben |
| --- | --- |
| Krank | An einigen Dingen können Sie merken: Vielleicht haben Sie das Corona·virus.Diese Dinge passieren mit Ihrem Körper.Man nennt diese Dinge auch so: **Symptome**. Man bekommt die Symptome aber **nicht** sofort.Nach der Ansteckung kann es lange dauern.Es kann bis zu 14 Tage dauern.Symptome vom Corona·virus sind zum Beispiel:* Husten und Schnupfen
* Fieber
* Sie schmecken wenig oder riechen wenig
* einige Menschen bekommen Durchfall
* Kratzen im Hals oder Hals·schmerzen
* Probleme beim Atmen und Lungen·entzündungen
 |

|  | Für diese Menschen ist das Corona·virus besonders gefährlich |
| --- | --- |
| Krank im KrankenhausAlte Menschen | Das Corona·virus ist für einige Menschen besonders gefährlich.Sie können Probleme beim Atmen bekommen. Oder sie bekommen eine Lungen·entzündung.Für einige kann das Corona·virus tödlich sein.Man sagt: Diese Menschen gehören zur **Risiko·gruppe**.Diese Menschen gehören zur Risiko·gruppe:* Ältere Menschen ab etwa 50 Jahren.
* Raucher
* Sehr dicke Menschen
* Menschen mit chronischen Krankheiten.

Zum Beispiel Menschen mit:* Diabetes.
* Asthma.
* Herz·krankheiten.
 |

|  | Wann Sie besonders aufpassen müssen |
| --- | --- |
| Abstand haltenMundschutz | Einige Dinge sind in der Corona·zeit gefährlich. Dann müssen Sie besonders vorsichtig sein:* In kleinen und engen Räume

Vor allem ungelüftete Räume.* Bei vielen Menschen und wenig Platz
* Bei Gesprächen mit wenig Abstand

Wichtig sind diese Dinge:* Abstand halten zu anderen Menschen.
* Achten Sie auf die [Hinweise auf Seite 3](#_So_können_Sie).
* Tragen Sie einen Mund·schutz.
* Benutzen Sie die Corona-Warn-App.
* Lüften Sie oft.

  |

|  | Sie denken: Vielleicht habe ich das Corona·virus?Sie haben zum Beispiel Symptome. Oder:Sie haben eine Person getroffen. Die Person hat das Corona·virus.Das sollten Sie jetzt machen: |
| --- | --- |
| Alleine in der WohnungFrau telefoniert | **①**Bleiben Sie zuhause.Treffen Sie **keine** anderen Menschen.Gehen Sie **nicht** zur Arbeit.Treffen Sie **keine** Menschen aus [Risiko·gruppen](#_Für_diese_Menschen).**②**Rufen Sie einen Arzt an. Gehen Sie **nicht** einfach so zum Arzt.Oder rufen Sie beim Gesundheits·amt an.[Hier finden Sie Ihr Gesundheits·amt.](https://tools.rki.de/PLZTool/)Sie können auch hier anrufen:Beim ärztlichen Bereitschaftsdienst.Telefonnummer: **116 117**Sie erreichen niemanden? Dann rufen Sie noch mal an.Es ist ein Notfall?Sie können zum Beispiel **nicht** atmen?Dann rufen Sie hier an: **112** |

|  | Wichtige Infos zur Quarantäne |
| --- | --- |
| Allein in der Wohnung | Man kann unter Quarantäne gestellt werden.Quarantäne spricht man so: Ka-ran-täne.Quarantäne heißt: * Man muss zuhause bleiben.
* Man darf **keinen** Kontakt zu Menschen haben.

Meistens ist man für **2 Wochen** in Quarantäne.Dann kann zum Beispiel in Quarantäne kommen:* Eine Person hat das Corona·virus.

Und: Man war in der Nähe von dieser Person.* Eine Person kommt aus einem Risiko·gebiet.

Und: Man war in der Nähe von dieser Person.* Man war selbst in einem Risiko·gebiet.
 |
|  | Wichtige Infos zu den Risiko·gebieten |
| Deutschland | Immer mehr Menschen haben das Corona·virus.Auch die Risiko·gebiete verändern sich.Prüfen Sie vor jeder Reise die Risiko·gebiete.Die Infos zu Risiko·gebieten bekommen Sie hier:[Klicken Sie bitte auf diesen Satz.](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete.html)Schauen Sie auch nach Reise·warnungen.Infos zu Reise·warnungen bekommen Sievom Auswärtigen Amt:[Klicken Sie bitte auf diesen Satz.](https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/covid-19/2296762) |

|  | Informationen zu diesem Text |
| --- | --- |
| Institut für Leichte Sprache | Der Text in Leichter Sprache ist vom:**Institut für Leichte Sprache**Lebenshilfe Schleswig-Holstein e.V.Kehdenstraße 2-1024103 Kiel |
| Leichte Sprache | Viele Bilder im Text sind von:Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013  |