|  | **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 Beratungin 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 waschen  Taschentücher  Keine 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 Krankenhaus  Alte 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 halten  Mundschutz | 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 Wohnung  Frau 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 Sie  vom 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 2-10  24103 Kiel |
| Leichte Sprache | Viele Bilder im Text sind von:  Lebenshilfe für  Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.  Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013 |