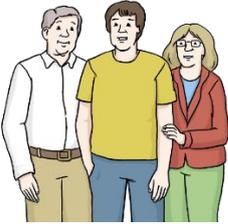
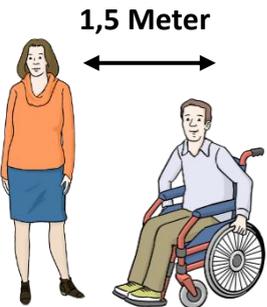




## Bei Krankheit zu Hause bleiben

	<p>Sie können sich schnell mit dem Corona-Virus anstecken. Sie können von dem Corona-Virus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ein wenig krank werden.</li><li>• sehr krank werden.</li></ul>
	<p>Sie haben sich mit dem Corona-Virus angesteckt und fühlen sich ein wenig krank. Darum <b>müssen</b> Sie jetzt zu Hause bleiben. Das nennt man: <b>häusliche Isolierung.</b> Das ist wichtig, damit Sie <b>keinen</b> anderen Menschen anstecken. Dann kann sich der Corona-Virus <b>nicht</b> so schnell verbreiten.</p>
	<p>Wenn Sie sich schlechter fühlen, rufen Sie sofort Ihren Hausarzt an.</p>
	<p>Sie wohnen mit Personen aus Ihrer Familie zusammen. Wenn die Personen bei Ihnen bleiben wollen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sollen die Personen gesund sein.</li><li>• sollen die Personen <b>keine</b> anderen Krankheiten haben.</li></ul>



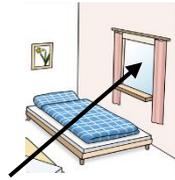
	<p>Manche Menschen gehören zu einer Risiko-Gruppe. Das sind zum Beispiel Menschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mit einem schwachen Immunsystem.</li><li>• mit chronischen Krankheiten.</li></ul> <p>Chronische Krankheiten sind zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Krankheiten am Herz.</li><li>• Krankheiten an der Lunge.</li><li>• eine Zucker-Krankheit. Man sagt auch: <b>Diabetes</b>.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• ältere Menschen.</li></ul>
<p><b>Kontakt zu Personen von Ihrer Familie, die in Ihrem Haushalt wohnen</b></p>	
	<p>Sie haben <b>nur</b> zu den Personen aus Ihrer Familie Kontakt, die Ihnen helfen müssen.</p>
	<p>Wenn Sie Kontakt mit Personen aus Ihrer Familie haben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• halten sie 1,5 Meter Abstand oder mehr.</li><li>• tragen alle Personen einen Mund-Nase-Schutz.</li></ul>



	<p>Die Personen mit denen Sie <b>keinen</b> Kontakt haben, sollen <b>nicht</b> im gleichen Raum sein.</p> <p>Wenn es möglich ist, sollen die Personen an einem anderen Ort wohnen. Die Personen sollen dort so lange wohnen, bis die kranke Person wieder gesund ist.</p>
<p><b>Kontakt zu Personen, die nicht in Ihrem Haushalt wohnen</b></p>	
	<p>Sie haben <b>keinen</b> persönlichen Kontakt zu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Briefträgern.</li><li>• Lieferdiensten.</li><li>• Nachbarn.</li><li>• Freunden.</li><li>• Bekannten.</li></ul>
	<p>Wenn Sie eine Lieferung bekommen, soll die Lieferung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vor dem Haus abgelegt werden.</li><li>• vor der Wohnung abgelegt werden.</li></ul>
	<p>Manchmal müssen Sie doch Kontakt zu anderen Personen haben. Dann sollen Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• so viel Abstand halten wie es geht.</li><li>• einen Mund-Nase-Schutz tragen.</li></ul>



## Worauf müssen Sie in Ihrem Zuhause achten?

	<p>Sie sollen allein in einem Zimmer schlafen.</p>
	<p>Sie sollen alle Räume oft lüften.</p>
	<p>Es gibt Räume, die von vielen benutzt werden. Dazu gehören zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Küche.</li><li>• Flur.</li><li>• Bad.</li></ul> <p>Man sagt auch: <b>Gemeinschafts-Räume</b>. Die Gemeinschafts-Räume sollen Sie so wenig benutzen, wie es geht.</p>
	<p>Sie essen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>nicht</b> zur gleichen Zeit.</li><li>• <b>nicht</b> im gleichen Raum.</li></ul>



## Regeln zum Husten und Niesen

An illustration showing a woman in an orange top and blue skirt standing next to a man in a wheelchair. A double-headed arrow between them is labeled "1,5 Meter".	<p>Sie halten Abstand zu anderen Personen. Der Abstand ist 1,5 Meter oder mehr.</p>
An illustration of a woman in a blue jacket pointing her right index finger upwards. She is enclosed within a red triangle.	<p>Wenn Sie Husten und Niesen müssen, dann drehen Sie sich von anderen Personen weg.</p>
An illustration showing a woman with blonde hair coughing into her elbow. To the right, a hand is shown dropping a used tissue into a blue trash bin.	<p>Sie husten und niesen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• in Ihre Arm-Beuge.</li><li>• in ein Taschentuch.</li></ul> <p>Das Taschentuch schmeißen Sie dann in den Müll.</p>



## Regeln für die Hygiene von den Händen



Sie geben anderen Personen  
**nicht** die Hand.



Sie waschen Ihre Hände:

- regelmäßig.
- gründlich.
- mit Wasser  
und Seife.
- besonders nach dem Nase putzen.
- besonders nach dem Husten  
und Niesen.

Dann können fast alle Krankheits-Erreger  
entfernt werden.



**20 Sekunden**

Sie waschen Ihre Hände 20 Sekunden  
oder länger.

Sie waschen Ihre Hände:

- bevor Sie mit anderen Personen Kontakt haben.
- wenn Sie mit anderen Personen Kontakt hatten.
- bevor Sie etwas kochen.
- bevor Sie etwas essen.
- wenn Sie auf dem WC waren.



	<ul style="list-style-type: none"><li>• immer, wenn Ihre Hände schmutzig sind.</li><li>• bevor Sie Kontakt zu der kranken Person haben.</li><li>• wenn Sie Kontakt mit der kranken Person hatten.</li></ul>
	<p>Wenn Ihre Hände <b>nicht</b> sichtbar schmutzig sind; können Sie ein Desinfektions-Mittel für die Hände benutzen. Auf der Verpackung sollen bestimmte Wörter stehen. Die Wörter sind:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• begrenzt viruzid. Das spricht man: <b>wi-ru-zied</b>.</li><li>• begrenzt viruzid PLUS.</li><li>• viruzid.</li></ul> <p>Auf der Verpackung stehen Hinweise zu der Sicherheit. Sie sollen sich an die Hinweise halten.</p>
	<p>Sie trocknen Ihre Hände mit einem Tuch ab. Das Tuch werfen Sie dann in den Müll.</p> <p>Sie benutzen ein Handtuch. Dann tauschen Sie das Handtuch aus, wenn es feucht ist.</p>



	<p>Die kranke Person benutzt ein Handtuch allein. Die gesunden Personen im Haushalt benutzen andere Handtücher. Jede Person im Haushalt benutzt ihr eigenes Handtuch.</p>
---	---

## Reinigung im Haushalt

<b>Reinigung und Desinfektion</b>	
	<p>Manche Oberflächen werden oft angefasst. Dazu gehören zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nacht-Tische.</li><li>• Bett-Rahmen.</li><li>• Handys.</li></ul> <p>Diese Oberflächen sollen Sie einmal am Tag oder mehr reinigen.</p>
	<p>Die Oberflächen im Bad sollen Sie an einem Tag oft reinigen. Dazu gehört auch die Oberfläche von dem WC.</p>



	<p>Sie sollen ein Desinfektionsmittel für Flächen benutzen. Auf der Verpackung sollen bestimmte Wörter stehen. Die Wörter sind:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• begrenzt viruzid.</li></ul> <p>Das spricht man: <b>wi-ru-zied</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• begrenzt viruzid PLUS.</li><li>• viruzid.</li></ul> <p>Auf der Verpackung stehen Hinweise zu der Sicherheit. Sie sollen sich an die Hinweise halten.</p>
<b>Wäsche waschen</b>	
	<p>Die Wäsche von der kranken Person muss bei 60 Grad oder mehr gewaschen werden.</p>
	<p>Die Wäsche von der kranken Person muss in einem extra Wäsche-Sack gesammelt werden.</p>
	<p>Die Wäsche von der kranken Person sollen Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>nicht</b> schütteln.</li><li>• <b>nicht</b> direkt berühren.</li></ul> <p>Sie können Sich Handschuhe anziehen.</p>
	<p>Benutzen Sie normales Waschmittel. Das Waschmittel heißt: <b>Vollwaschmittel</b>. Lassen Sie die Wäsche richtig trocknen.</p>



## Müll entsorgen

	<p>Der Müll-Sack von der kranken Person, soll in einem extra Müll-Eimer sein.</p> <p>Den Müll-Eimer muss man schließen können.</p> <p>Der Müll-Eimer soll im Zimmer von der kranken Person stehen.</p>
	<p>Der Müll-Sack von der kranken Person soll zugebunden werden.</p> <p>Dann kann der Müll-Sack in die Rest-Müll-Tonne geworfen werden.</p>

## gesundheitliche Beschwerden

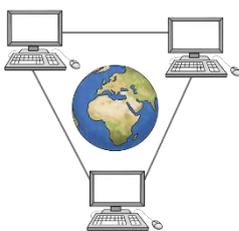
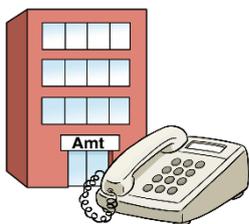
<p><b>Was machen Sie, wenn es Ihnen schlechter geht?</b></p>	
	<p>Wenn es Ihnen schlechter geht, müssen Sie Ihren Hausarzt anrufen.</p> <p>Ihr Hausarzt kann:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• im Urlaub sein.</li><li>• geschlossen haben.</li></ul> <p>Dann müssen Sie eine andere Person anrufen können.</p> <p>Sie entscheiden, wen Sie dann anrufen.</p> <p>Darüber reden Sie vorher mit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihrem Hausarzt.</li><li>• mit dem Gesundheits-Amt.</li></ul>



## Personen der Familie im Haushalt



**Kontakt-Person**



Die Personen der Familie im Haushalt hatten Kontakt zu der kranken Person.

Man sagt auch:

### **Kontakt-Person der Kategorie 1.**

Die Personen müssen zu Hause bleiben.

Die Personen müssen 14 Tage nach dem letzten Kontakt mit der kranken Person:

- täglich bei dem Gesundheits-Amt anrufen. Sie müssen sagen, wie es Ihnen geht.
- darauf achten, ob Sie sich krank fühlen.
- genau aufschreiben, wie Sie sich fühlen.

Sie finden weitere Infos dazu im Internet.

Die Internet-Seite heißt:

[www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)



Es gibt bestimmte Anzeichen, wenn man sich mit dem Corona-Virus angesteckt hat.

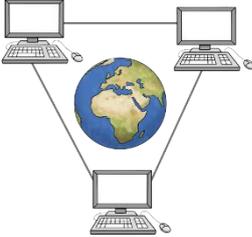
Zu den Anzeichen gehört zum Beispiel:

- Fieber.
- Husten.



	<p>Wenn Sie diese Anzeichen haben, dann können Sie sich angesteckt haben.</p> <p>Dann sind Sie: <b>krankheits-verdächtig</b>.</p> <p>Dann sollen Sie getestet werden, ob Sie sich mit dem Corona-Virus angesteckt haben.</p> <p>Ihr Hausarzt sagt Ihnen, was Sie machen sollen.</p>
---	---

## Weitere Infos

	<p>Sie finden weitere Infos auf der Internet-Seite:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• von dem Robert Koch-Institut. Die Internet-Seite heißt: <a href="http://www.rki.de/covid-19">www.rki.de/covid-19</a></li><li>• von dem Infektions-Schutz. Die Internet-Seite heißt: <a href="http://www.infektionsschutz.de">http://www.infektionsschutz.de</a></li></ul>
---	---

Quelle: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020, Redaktion: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogenen (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene, 24.03.2020; Flyer für Patienten und Angehörige: Häusliche Isolierung bei bestätigter Covid-19-Erkrankung, [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Flyer\\_Patienten.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Flyer_Patienten.html), 27.04.2020  
Leichte Sprache Text: Büro für Leichte Sprache der Diakonie Werkstätten Halberstadt gGmbH, 28. April 2020  
Abbildungen Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013; <https://pixabay.com/de/>