


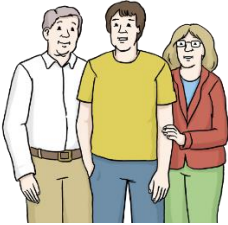


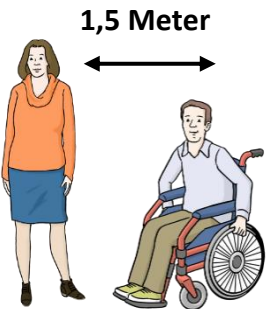





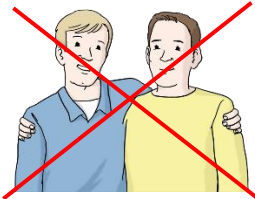
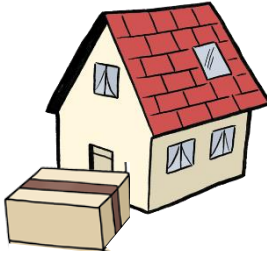

Bei Krankheit zu Hause bleiben

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




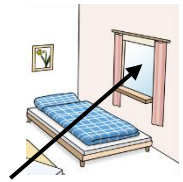


	<p>Manche Menschen gehören zu einer Risiko-Gruppe. Das sind zum Beispiel Menschen:</p> <ul style="list-style-type: none">• mit einem schwachen Immunsystem.• mit chronischen Krankheiten. <p>Chronische Krankheiten sind zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Krankheiten am Herz.• Krankheiten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



	<p>Die Personen mit denen Sie keinen Kontakt haben, sollen nicht 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>Kontakt zu Personen, die nicht in Ihrem Haushalt wohnen</p>	
	<p>Sie haben keinen persönlichen Kontakt zu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Briefträgern.• Lieferdiensten.• Nachbarn.• Freunden.• Bekannten.
	<p>Wenn Sie eine Lieferung bekommen, soll die Lieferung:</p> <ul style="list-style-type: none">• vor dem Haus abgelegt werden.• vor der Wohnung abgelegt werden.
	<p>Manchmal müssen Sie doch Kontakt zu anderen Personen haben. Dann sollen Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">• so viel Abstand halten wie es geht.• einen Mund-Nase-Schutz tragen.



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">• Küche.• Flur.• Bad. <p>Man sagt auch: Gemeinschafts-Räume. Die Gemeinschafts-Räume sollen Sie so wenig benutzen, wie es geht.</p>
	<p>Sie essen:</p> <ul style="list-style-type: none">• nicht zur gleichen Zeit.• nicht im gleichen Raum.



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">• in Ihre Arm-Beuge.• in ein Taschentuch. <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">• immer, wenn Ihre Hände schmutzig sind.• bevor Sie Kontakt zu der kranken Person haben.• wenn Sie Kontakt mit der kranken Person hatten.
	<p>Wenn Ihre Hände nicht 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">• begrenzt viruzid. Das spricht man: wi-ru-zied.• begrenzt viruzid PLUS.• viruzid. <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



Reinigung und Desinfektion	
	<p>Manche Oberflächen werden oft angefasst. Dazu gehören zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nacht-Tische.• Bett-Rahmen.• Handys. <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">• begrenzt viruzid. <p>Das spricht man: wi-ru-zied.</p> <ul style="list-style-type: none">• begrenzt viruzid PLUS.• viruzid. <p>Auf der Verpackung stehen Hinweise zu der Sicherheit. Sie sollen sich an die Hinweise halten.</p>
Wäsche waschen	
	<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">• nicht schütteln.• nicht direkt berühren. <p>Sie können Sich Handschuhe anziehen.</p>
	<p>Benutzen Sie normales Waschmittel. Das Waschmittel heißt: Vollwaschmittel. 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

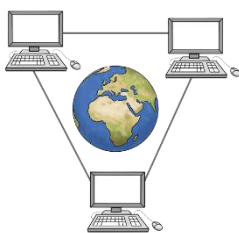
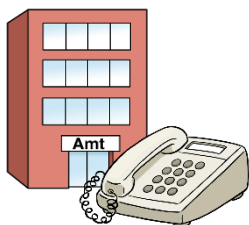
<p>Was machen Sie, wenn es Ihnen schlechter geht?</p>	
	<p>Wenn es Ihnen schlechter geht, müssen Sie Ihren Hausarzt anrufen.</p> <p>Ihr Hausarzt kann:</p> <ul style="list-style-type: none">• im Urlaub sein.• geschlossen haben. <p>Dann müssen Sie eine andere Person anrufen können.</p> <p>Sie entscheiden,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



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




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

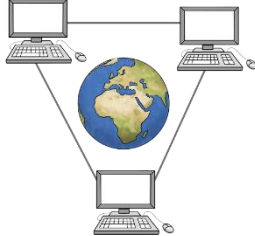
Zu den Anzeichen gehört zum Beispiel:

- Fieber.
- Husten.



	<p>Wenn Sie diese Anzeichen haben, dann können Sie sich angesteckt haben.</p> <p>Dann sind Sie: krankheits-verdächtig.</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">• von dem Robert Koch-Institut. Die Internet-Seite heißt: www.rki.de/covid-19• von dem Infektions-Schutz. Die Internet-Seite heißt: http://www.infektionsschutz.de
---	--

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, 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/>