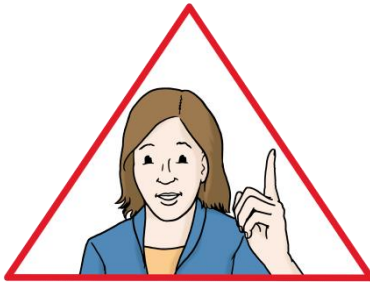


## Infos über das Corona-Virus

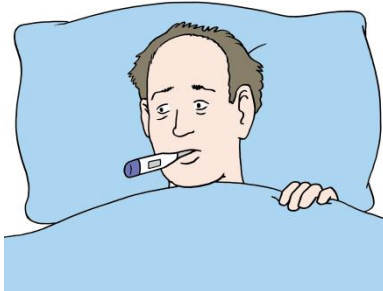


### Was ist das Corona-Virus?

Ein Virus ist sehr klein.  
Man sieht einen Virus nur mit einem Mikroskop.  
Von einigen Viren kann man krank werden.  
Zum Beispiel: Von einem Grippe-Virus.  
Die Ärzte kennen viele verschiedene Viren.  
Und die Ärzte kennen die richtigen Medikamente gegen die Viren.

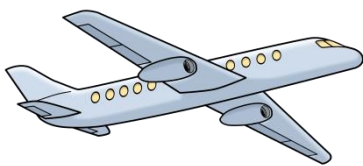


Aber: Ein Virus kann sich verändern.  
Dann entsteht ein neues Virus.  
Die Ärzte kennen das neue Virus noch **nicht** gut.  
Und unser Körper kennt das neue Virus **nicht**.  
Das kann dann gefährlich sein.









Das **Corona-Virus** ist so ein neuer Virus.  
Vom Corona-Virus bekommt man

- Fieber
- Husten ohne Schleim
- Probleme beim Atmen



### Woher kommt das Corona-Virus?

Den Corona-Virus hat man in China entdeckt.  
Das war im Dezember 2019.  
Nun sind viele Menschen in China krank.  
China ist sehr weit weg von Deutschland.  
Aber einige Menschen sind aus China nach Deutschland und Europa gekommen.  
Einige von diesen Menschen waren krank.  
Sie hatten das Corona-Virus.  
Diese Menschen wussten das aber **nicht**.  
Denn es dauert ein paar Tage,  
bis man das merkt.

	<p>Ein Mensch mit dem Corona-Virus kann andere Menschen also <b>anstecken</b>.</p> <p>Zum Beispiel, wenn der Mensch andere Menschen anhustet.</p> <p>Nun gibt es das Corona-Virus auch in Europa und auch in Deutschland.</p>
  	<p><b>Was kann man jetzt tun?</b></p> <p>Auch in Bremen haben Menschen das Corona-Virus. Darum müssen Sie nun vorsichtig sein. Das hilft, damit Sie sich <b>nicht</b> anstecken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waschen Sie sich regelmäßig die Hände. Waschen Sie sich die Hände am besten mit warmen Wasser und mit Seife.</li> <li>• Benutzen Sie Taschentücher, wenn Sie Schnupfen haben. Benutzen Sie immer ein neues Taschentuch.</li> <li>• Husten Sie nur in Ihre Armbeuge.</li> <li>• Niesen Sie nur in Ihre Armbeuge.</li> <li>• Fassen Sie sich <b>nicht</b> ins Gesicht. Zum Beispiel: Kratzen Sie sich <b>nicht</b> an der Nase. Reiben Sie sich <b>nicht</b> an den Augen.</li> <li>• Halten Sie Abstand zu anderen Menschen.</li> </ul>
	<p>Fühlen Sie sich krank? Haben Sie Fieber, Schnupfen und Husten? Rufen Sie einen Arzt an. Gehen Sie <b>nicht</b> einfach so in die Sprechstunde.</p>
	<p>Haben Sie noch Fragen? Sie können immer die Betreuer von der Lebenshilfe fragen.</p>

Text in Leichter Sprache: Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen e.V.;

Bilder: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

## Gesund bleiben – 10 Tipps



### Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen
- vor dem Kochen und Essen
- nachdem Sie auf Klo waren
- nach dem Nase putzen
- nach dem Husten und Niesen
- nach Kontakt mit kranken Menschen
- nachdem Sie Tiere gestreichelt haben



### Hände gründlich waschen

- Hände unter fließend Wasser nass machen
- Hände überall mit Seife einreiben
- 20 bis 30 Sekunden lang die Seife verteilen
- Seife unter fließend Wasser abspülen
- mit einem sauberen Tuch abtrocknen



### Nicht ins Gesicht fassen

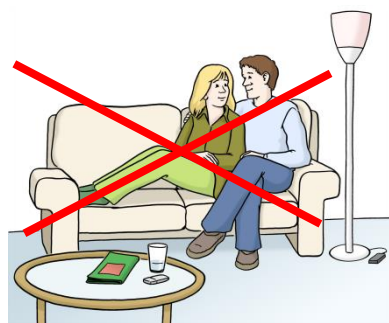
Zum Beispiel:

- Kratzen Sie sich **nicht** an der Nase.
- Reiben Sie sich **nicht** an den Augen.
- Fassen Sie sich **nicht** an den Mund.



### Richtig husten und niesen

Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch.  
Schmeißen Sie das Taschentuch danach weg.  
Oder husten oder niesen Sie in die Armbeuge.  
Drehen Sie sich von anderen Menschen weg.



### Abstand halten

Fühlen Sie sich krank?






Bleiben Sie am besten zuhause.

Treffen Sie sich **nicht** mit anderen Leuten.

Wohnen Sie mit anderen zusammen?

Halten Sie Abstand zu den Mitbewohnern.

Teilen Sie **nicht** ihre Handtücher mit anderen.

	<p><b>Wunden schützen</b></p> <p>Haben Sie eine Verletzung? Kleben Sie ein Pflaster drauf. Auch wenn die Verletzung nur ganz klein ist.</p>
	<p><b>Sauber machen</b></p> <p>Putzen Sie regelmäßig Küche und Bad. Nehmen Sie normale Putzmittel. Wechseln Sie oft die Putzlappen.</p>
	<p><b>Essen richtig waschen und lagern</b></p> <p>Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Essen. Rohes Fleisch darf <b>nicht</b> mit anderem Essen zusammen liegen. Packen Sie rohes Fleisch in eine extra Packung. Braten Sie das Fleisch gut durch.</p>
	<p><b>Geschirr und Wäsche heiß waschen</b></p> <p>Heißes Wasser hilft gegen Keime.</p> <p>Beim Abwaschen mit der Hand: Nehmen Sie warmes Wasser und Seife.</p> <p>Beim Abwaschen mit der Spülmaschine: Stellen Sie ein Programm mit 60 Grad ein.</p> <p>Beim Wäsche waschen: Waschen Sie diese Sachen bei 60 Grad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Putzlappen und Spültücher</li> <li>• Handtücher</li> <li>• Bettwäsche</li> <li>• Unterwäsche</li> </ul>
	<p><b>Frische Luft</b></p> <p>Lassen Sie frische Luft in die Zimmer. Machen Sie mehrmals am Tag die Fenster auf.</p>