

Regeln zum Schutz vor Corona

Corona ist eine neue Atemwegs-Krankheit.

In diesem Text erklären wir, wie man sich davor schützen kann.

Die Informationen kommen von Professor Alexander Kekulé.

Er ist Virologe.

Das heißt:

Er weiß sehr viel über Viren.

Viren sind ganz kleine Teilchen.

Sie kann man nur mit einem Mikroskop sehen.

Ein Mikroskop ist so ähnlich wie eine sehr starke Lupe.

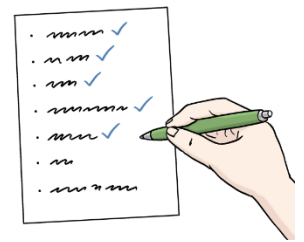
Auch Corona bekommen Menschen durch Viren.



Alexander Kekulé hat 6 Regeln aufgeschrieben:

So kann man sich vor Corona schützen.

Das sind die Regeln:



1. Komme anderen Gesichtern nicht zu nahe

Das Corona-Virus kann von einem Menschen auf einen anderen Menschen übertragen werden.

Das heißt:

Die Menschen können sich voneinander anstecken.

Das geht aber nur über die Schleim-Häute.

Schleim-Häute gibt es:

- In den Augen
- In der Nase
- Und im Mund



Über die Schleim-Häute können Viren in den Körper kommen.

Und so einen Menschen anstecken.

Man sollte anderen Gesichtern nicht zu nahe kommen.

Durch Husten oder Niesen kommen die Viren aus dem Körper raus.

Und können die Schleim-Häute von anderen Menschen erreichen.

Das ist auch beim Sprechen so.

Deshalb sollte man immer versuchen, 2 Meter Abstand zu Anderen zu halten.

Weiter können die Viren nicht fliegen.



Will man sich noch besonders schützen?

Dann kann man zum Beispiel eine Brille aufsetzen.

Oder ein Stoff-Tuch vor Mund und Nase tun.

Ist man doch angeniest oder angehustet worden?

Dann sollte man sein Gesicht sofort mit Seife waschen.

Hat jemand zum Beispiel auf deinen Pullover geniest?

Dann ist das nicht gefährlich.

Aber man muss aufpassen:

Man darf sich dann nicht an den Pullover fassen.

Und danach zum Beispiel in den Augen reiben.

Vorher sollte man sich dann immer die Hände waschen.

Und den Pullover wechseln.



2. Wasche die Hände, bevor Du dir ins Gesicht fasst.

Oder etwas isst.

Corona-Viren können auf verschiedenen Oberflächen sein.

Und dort mehrere Stunden oder sogar Tage überleben.

Mit Oberflächen sind hier zum Beispiel gemeint:

- Die Haut

- Kleidung
- Haare
- Andere Oberflächen,
zum Beispiel Halte-Griffe im Bus.

Langt man zum Beispiel an einen Griff,
auf dem Corona-Viren sind?

Und bohrt man danach in der Nase?

Dann kann man sich mit Corona anstecken.

Deshalb sollte man sich nicht ins Gesicht fassen.

Und Augen, Nasen-Löcher oder Lippen berühren.

Man sollte sich davor immer erst die Hände waschen.

Es ist gar nicht so einfach,

sich daran zu halten.

Jeder Mensch fasst sich 10 bis 20 mal jede Stunde ins
Gesicht.

Das macht er unbewusst.

Das heißt:

Es passiert automatisch,
ohne dass man es wirklich will.

Man muss immer wieder selbst daran denken:

Ich darf mir nicht ins Gesicht fassen.

Es gibt aber eine Ausnahme:

Wenn man zuhause ist darf man das machen.

Und muss davor nicht unbedingt seine Hände waschen.



3. Umarme nur Menschen, mit denen Du Viren austauschen willst

Umarmen sich zwei Menschen?

Dann kann man sich leicht mit Corona anstecken.

Die Viren können zum Beispiel leicht über Haut oder Haare übertragen werden.

Deshalb sollte man nur Menschen umarmen, mit denen man zusammen lebt.

Das Gleiche gilt fürs Küssen.

Fachleute glauben:

Leben Menschen zusammen in einer Wohnung?

Dann stecken sie sich untereinander an.

Das kann man nicht verhindern.

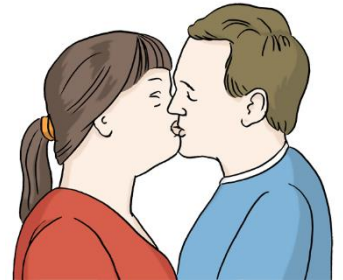
Deshalb sind hier Umarmungen erlaubt.

Aber wenn man weiß,

dass man Corona hat.

Dann darf man niemanden umarmen oder küssen.

Oma oder Opa sollten im Moment gar nicht umarmt werden.



4. Pass bei öffentlichen Bereichen besonders auf.

Nehme an, dass dort überall das Virus ist.

Öffentliche Bereiche sind zum Beispiel:

- Bus oder Bahn
- Restaurants und Cafés

Restaurant spricht man so:

Res-to-ro

- Geschäfte



Das Corona-Virus kann auf jeder Oberfläche sein.

Deshalb sollte man immer die Hände waschen,

wenn man nach Hause kommt.

Und seine Jacke und Kleidung in die Garderobe hängen.

Und zum Beispiel nicht auf das Bett werfen.

Es kann auch helfen sich die Haare zu waschen.

Zum Beispiel:

Wenn man länger mit dem Bus oder der Bahn unterwegs war.

Haare waschen sollte man dann bevor man ins Bett geht.



5. Treffe keine anderen Menschen,

wenn Du Husten oder Fieber hast

Jeder Mensch sollte zuhause bleiben, wenn er krank ist.

Dies gilt besonders wenn man Symptome für Corona hat.

Symptome sind Anzeichen für eine Krankheit.

Die häufigsten Symptome für Corona sind Fieber und

Husten.

Wenn man denkt man hat Corona.

Dann sollte man unbedingt bei einer Ärztin oder einem Arzt anrufen.

Muss man trotzdem das Haus verlassen?

Dann sollte man vorher unbedingt die Hände waschen.

Und ein Stoff-Tuch vor Mund und Nase tragen.

Man muss auch darauf aufpassen:

Das Stoff-Tuch muss trocken bleiben.

Wird es feucht?

Dann ist die Gefahr groß, dass man andere Menschen ansteckt.

Und man sollte sich unbedingt an die Abstands-Regeln halten.



6. Bleibe gelassen

Corona ist eine gefährliche Krankheit.

Aber niemand muss Panik vor Corona haben.

Für die meisten Menschen ist Corona harmloser als eine Grippe.

Höchstens einer von 200 Menschen stirbt daran.

Besonders aufpassen sollten aber diese Menschen:

- Ältere Menschen

Damit sind Menschen ab ungefähr 65 Jahren gemeint.

- Menschen mit einer Vorerkrankung

Eine Vorerkrankung ist zum Beispiel Blut-Hochdruck oder Asthma.



Übersetzt von **sag's einfach** – Büro für Leichte Sprache, Regensburg.

Wegen Corona konnte dieser Text noch nicht geprüft werden.

Die gezeichneten Bilder kommen von der © **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.**, Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Das Foto von Alexander Kekulé kommt von der Internet-Seite www.kekule.com.

Das Foto vom Fieberthermometer kommt von Marc Arnold.

Den Originaltext kann man auf der Internet-Seite www.kekule.com lesen.