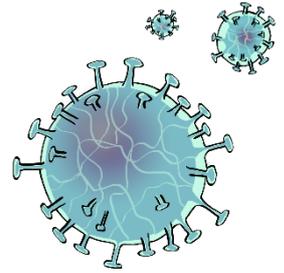


Tipps zum Schutz vor Corona

Das kann man tun,
um sich und andere Menschen vor Corona zu schützen.



Im Fahr-Stuhl

Wenn man mit dem Fahr-Stuhl fährt, soll man eine Maske tragen.
Damit schützt man sich und andere Menschen vor einer Ansteckung.
Die Maske muss Mund und Nase komplett bedecken.
Diese Maske nennt man Mund-Nasen-Schutz.
Die Abkürzung ist MNS.
Es ist wichtig, dass viele Menschen eine Maske tragen.
Dann kann Corona nicht so einfach
von Mensch zu Mensch übertragen werden.



Im Fahr-Stuhl ist es häufig sehr eng.
Es gibt wenig frische Luft.
Und man steht eng zusammen.
Auch deshalb ist die Maske sehr wichtig.
Wenn es geht, sollte man allein Fahr-Stuhl fahren.
Oder zusammen mit Menschen,
mit denen man gemeinsam lebt und arbeitet.
Das können zum Beispiel die Eltern sein.
Oder die Partnerin oder der Partner.

Reinigung von Hilfs-Mitteln in der Pflege

Sauberkeit und Hygiene sind im Bereich
Pflege und Gesundheit sehr wichtig.
Zum Beispiel:

- Beim Arzt

- In einem Pflege-Heim
- Im Kranken-Haus

An diesen Orten gibt es viele Hilfs-Mittel,
die oft angefasst werden.

Diese Dinge sollten immer gut sauber sein.

Damit sich Pflege-Kräfte und Patienten
nicht mit Corona anstecken.

Solche Dinge können zum Beispiel sein:

Die Griffe von Roll-Stühlen oder Toiletten-Stühle.

Aber auch Tür-Klinken werden oft von vielen Menschen angefasst.

Genauso ist es bei Stiften zum Schreiben.



Auf der Toilette

Auch auf der Toilette gibt es einiges zu beachten.

Zum Beispiel gründliches Hände-Waschen
und Putzen von der Toilette.

War man selbst auf der Toilette?

Dann sollte man beim Spülen
den Toiletten-Deckel schließen.

Denn beim Spülen spritzt oft ein wenig Wasser in die Luft.

Das sind ganz kleine Tröpfchen, die man kaum sieht.

Fast wie ein dünner Nebel.

Das nennt man Aerosole.

Das spricht man so:

Ä-Ro-Sole.

Auch in diesen kleinen Tröpfchen könnten Viren versteckt sein.

Und man könnte davon beim Einatmen Corona bekommen.

Deshalb:

Toiletten-Deckel schließen und erst danach spülen.



So bleiben die Viren in der Toilette.

Gibt es keinen Toiletten-Deckel?

Dann sollte man beim Spülen seine Maske aufsetzen.

**Wo sollte man den Mund-Nasen-Schutz hinlegen,
wenn man ihn nicht braucht.**

Den Mund-Nasen-Schutz hat man nicht immer auf.

Braucht man die Maske nicht?

Dann sollte man sie an einem bestimmten Ort hinlegen.

Am besten dort, wo wenig andere Menschen sind.

Zum Beispiel im eigenen Schrank oder im eigenen Zimmer.

Gut ist es auch, wenn die Maske hängen kann.

An einem Haken zum Beispiel.

So kann die Maske besser lüften.



Vor dem Tragen sollte die Maske kontrolliert werden.

Das ist dabei wichtig:

- Sie muss immer sauber sein
- Sie darf keine Löcher haben
- Sie sollte nicht feucht werden

Ist die Maske feucht oder dreckig geworden?

Dann kann man sie waschen.

Das geht aber nicht bei Einweg-Masken.

Das sind Masken, die man nur einmal benutzen kann.

Diese Masken müssen danach weggeworfen werden.

Denn man kann sie nicht waschen.

Masken aus Stoff können in der Wasch-Maschine

bei 60 Grad gewaschen werden.

Die Hitze tötet die Viren ab und macht die Maske wieder sauber.

Dann muss sie nur noch gut trocknen.
Danach kann man sie wieder tragen.

Desinfektions-Mittel

Desinfektions-Mittel ist ein besonders scharfes Putz-Mittel.

Desinfektions-Mittel gibt es als Spray,
als Tücher oder als Flüssigkeit.

Man sollte es verwenden,
wenn Dinge oft von vielen Menschen angefasst werden.
Zum Beispiel Tür-Griffe und andere Dinge,
an denen man sich festhält.

Gibt es an solchen Orten keine Wasch-Becken?

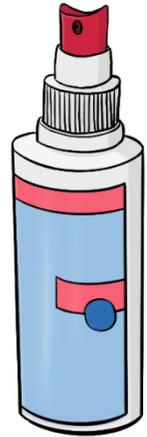
Dann sollte man Desinfektions-Mittel benutzen.

Gründliches Hände-Waschen mit Seife ist jedoch immer besser.

Auch wenn man andere Menschen angefasst hat.

Dann sollte man sich die Hände gründlich waschen und abtrocknen.

Damit man keine Krankheiten weitergibt.



Woran erkennt man Corona?

Es gibt häufige Anzeichen am eigenen Körper.

Diese Anzeichen sollte man ernst nehmen.

Zum Beispiel:

- Fieber ab 37,5 Grad
- Husten
- Das Atmen fällt schwer
- Man fühlt sich müde und schlapp



Bemerkt man einige dieser Anzeichen, sollte man beim Arzt anrufen.

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

Das Bild mit dem Rollstuhl kommt von der © **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.**, Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013. Alle anderen Bilder kommen von © **Inga Kramer**, www.ingakramer.de