

Was ist smart distancing?

Smart distancing ist ein Plan,
wie man sich vor Corona schützen kann.

Smart distancing ist Englisch.

Man spricht es:

Smaat dis-ten-sing.

Smart Distancing bedeutet ungefähr:

Anderen Menschen schlaue Wege gehen.

Und so alle besser zu schützen.

Wie man das machen kann,
erklären wir gleich in diesem Text.

Aber zuerst noch ein paar Informationen zu Corona:

Corona ist eine neue Atemwegs-Krankheit.

Corona ist so ähnlich wie eine Grippe.

Es gibt aber keine Medikamente gegen Corona.

Und auch noch keinen Impfstoff.

Deshalb müssen sich alle Menschen vor Corona schützen.

Eine Möglichkeit zum Schutz ist smart distancing.

Professor Alexander Kekulé kennt sich sehr gut mit diesem Plan aus.

Er ist Virologe.

Das heißt:

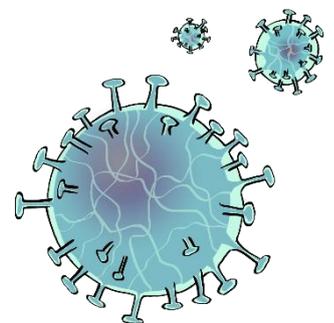
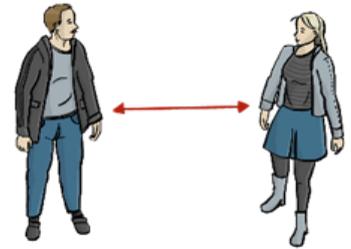
Er weiß sehr viel über Viren.

Viren sind ganz kleine Teilchen.

Man kann sie nur mit einem Mikroskop sehen.

Ein Mikroskop ist so ähnlich wie eine sehr starke Lupe.

Auch Corona bekommen Menschen durch Viren.



Jeder Buchstabe vom Wort smart steht für einen Tipp.
Wie man sich und andere Menschen vor Corona schützen kann.
Und sich weniger Menschen mit Corona anstecken.
Jetzt werden die einzelnen Tipps erklärt:

S bedeutet Schutz von Risiko-Gruppen

Es gibt Menschen, für die Corona besonders gefährlich ist.

Dazu zählen vor allem:

- Ältere Menschen:

Damit sind Menschen gemeint,
die 65 Jahre oder älter sind.

- Menschen, die eine Vorerkrankung haben:

Vorerkrankung heißt:

Diese Menschen haben schon länger eine andere Krankheit.

Zum Beispiel kann das Blut-Hochdruck oder Asthma sein.

Bei Asthma hat man Probleme beim Atmen.

Diese Menschen nennt man auch Risiko-Gruppe.

Diese Menschen müssen besonders geschützt werden.

Das heißt zum Beispiel:

Will man sich mit jemandem aus der Risiko-Gruppe treffen?

Dann sollte man besonders gut aufpassen,

dass man alle Schutz-Regeln einhält.

M bedeutet Masken tragen

Damit ist ein Mund-Nasen-Schutz gemeint.

Die Abkürzung dafür ist MNS.

Ein Mund-Nasen-Schutz kann zum Beispiel aus Stoff sein.



Warum muss man eine Maske tragen?

Es sollen sich weniger Menschen mit Corona anstecken.

Man kann sich mit Corona vor allem so anstecken:

- Wenn man angehustet wird.
Oder wenn man angeniest wird.
- Wenn man etwas anfasst, auf das vorher jemand gehustet hat.
Oder geniest hat.
Deshalb sollte man immer in die Arm-Beuge husten oder niesen.
- beim Sprechen



Der Grund dafür ist:

Bei diesen Dingen fliegen kleine Tröpfchen aus dem Mund und aus der Nase.

Treffen diese Tröpfchen andere Menschen?

Dann können diese Menschen Corona bekommen.

Weil in den Tröpfchen das Corona-Virus sein kann.

Die Tröpfchen sind meistens so klein,
dass man sie nicht sieht.

Aber wenn man einen MNS trägt.

Dann hält der MNS die meisten Tröpfchen auf.

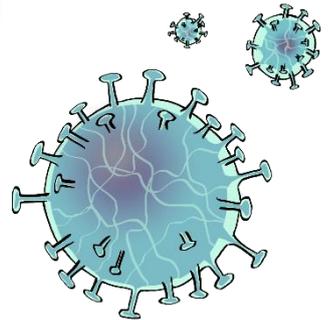
Und andere Menschen können sich nicht so leicht mit Corona anstecken.

Wer einen MNS trägt, schützt also andere Menschen.

Trägt jeder Mensch einen MNS?

Dann sind alle Menschen besser vor Corona geschützt.

Und Corona kann sich nicht so schnell verbreiten.



A bedeutet Aufklärung

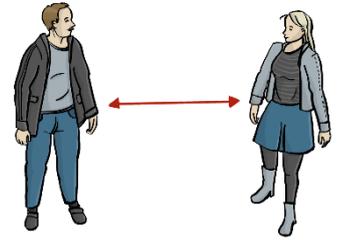
Das heißt:

Jeder Mensch sollte sich gut über Corona informieren.

Und wissen, an welche Regeln er sich halten sollte.

Eine wichtige Regel ist zum Beispiel auch:

Abstand halten.



Jeder Mensch sollte nicht so nah an andere Menschen hingehen.

Der Abstand sollte mindestens 1,5 Meter sein.

1,5 Meter ist ungefähr so lang, wie 2 Roll-Stühle oder 2 große Schritte.

Und alle Ärztinnen und Ärzte müssen noch mehr über Corona erfahren.

Damit ist zum Beispiel gemeint:

Sie brauchen noch mehr Informationen über die Krankheit Corona.

R bedeutet Reaktions-Zeit

Mit Corona wird man noch länger leben müssen.

Deshalb muss man auch weiterhin vorsichtig sein.

Dazu gehört auch:

Die Gesundheits-Ämter müssen möglichst schnell erfahren:

Wer hat sich angesteckt?

Das müssen sie wissen.

Deshalb müssen alle Ärztinnen und Ärzte

dem Gesundheits-Amt gleich Bescheid geben.

Wenn ein Mensch zu ihnen kommt, der Corona hat.

Nur dann kann das Gesundheits-Amt schnell reagieren.

Und aufpassen, dass der kranke Mensch keine anderen Menschen ansteckt.

Das meint man mit Reaktions-Zeit.

Und deshalb ist das Testen von Menschen so wichtig.



I bedeutet Testen

Testen heißt:

Bei einer Untersuchung wird geprüft,
ob ein Mensch Corona hat oder nicht.

Dafür nimmt ein Arzt oder eine Ärztin etwas Speichel
aus dem Mund.

Speichel hat jeder Mensch in seinem Mund.

Dieser Speichel wird dann in einem Labor untersucht.

Die Untersuchung kann mehrere Tage dauern.



Wenn man untersucht wird.

Dann sollte man danach 2 Wochen zuhause bleiben.

Man darf sich aber nicht selber einfach testen lassen.

Vorher muss man mit seiner Haus-Ärztin
oder seinem Haus-Arzt sprechen.

Am besten sollte man in der Praxis anrufen,
bevor man hingeht.

Von der Praxis bekommt man dann eine Bestätigung.

Danach kann man sich testen lassen.

Mehr Informationen dazu bekommt man von seiner Haus-Ärztin
oder von seinem Haus-Arzt.



Es sollten so viele Menschen wie möglich getestet werden.

Nur so bekommt man sichere Informationen über Corona.

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

Geprüft von der Prüfgruppe einfach g`macht, Abteilung Förderstätte,
Straubinger Werkstätten St. Josef der KJF Werkstätten g GmbH.

Das Bild von den älteren Menschen kommt von der © **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.**, Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Die anderen Bilder kommen von © **Inga Kramer**, www.ingakramer.de

Das Foto kommt von Prof. Alexander Kekulé.

Dieser Text ist gut verständlich. Dafür konnten nicht alle Regeln für Barrierefreiheit eingehalten werden.