

## **Hier sind einige Gesundheits-Tipps**

Die Tipps sollen Ihnen helfen, gesund zu bleiben und nicht an einem Corona-Virus zu erkranken. Sie sind in Leichter Sprache geschrieben.

Das Corona-Virus ist eine Krankheit, bei der man Husten und hohes Fieber bekommt.

Das Corona-Virus macht viele Menschen krank.

Ähnlich wie bei der Grippe.

Am besten ist es, Corona zu vermeiden.

Wenn Sie Corona vermeiden wollen, müssen Sie diese Tipps befolgen.

Erklären Sie auch anderen Menschen in Ihrer Umgebung, wie wichtig diese Tipps sind.

1.

Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich.

Die Hände müssen tagsüber häufig gewaschen werden.

Mund, Nase und Augen darf man nur mit sauberen Händen berühren.

Wenn man sein Gesicht mit schmutzigen Händen berührt, kann man Corona bekommen.

Beim Hände waschen muss man Seife und Wasser verwenden.

Man muss sich die Hände gründlich waschen und die Hände feste reiben.

Außerdem muss man lange genug waschen.

Ein Trick ist beim Hände-Waschen bis 20 zu zählen.

Dann hat man lange genug gewaschen.

Außerdem kann man auch ein Desinfektions-Mittel benutzen.

Desinfektions-Mittel sind eine speziell hergestellte Flüssigkeit.

Desinfektions-Mittel sind in einer besonderen Flasche.

Damit kann man Corona an den Händen auch weg machen.

2.

Kommen Sie den anderen Menschen nicht zu nahe.

Menschen, die oft husten oder niesen, haben vielleicht Corona und können andere anstecken.

Es ist wichtig, genügend Abstand zu anderen Menschen zu halten.

Insbesondere Menschen, die husten oder niesen, soll man nicht berühren oder umarmen.

3.

Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht (Augen, Nase, Mund) mit den Händen zu berühren.

Wenn man schmutzige Hände hat, muss man erst Hände waschen.

So halten Sie das Virus von Ihrem Körper fern und werden nicht krank.

Waschen sie auch dann Ihre Hände, wenn Sie Gegenstände und Möbel berührt haben.

4.

Man muss auch anderen helfen gesund zu bleiben.

Halten Sie Mund und Nase zu, wenn sie niesen oder husten müssen.

Am besten geht das mit einem Taschentuch oder mit dem Ellenbogen.

Das ist viel besser als mit der Hand.

Sagen Sie Ihren Eltern oder den Betreuern Bescheid, wenn Sie Husten oder Fieber haben.

Die helfen Ihnen gesund zu werden.

Es kann sein, dass Sie dann eine Maske tragen sollen.

Die Maske ist eine gute Hilfe und soll sie beschützen.

5.

Machen Sie, was der Arzt Ihnen sagt.

Der Arzt hilft Ihnen, gesund zu werden, und gibt Ihnen gute Ratschläge.

Manchmal sagt der Arzt, dass Sie ein Medikament nehmen sollen.

Medikamente helfen, gesund zu werden.

Hören Sie gut zu, was der Arzt Ihnen rät.

6.

Keine Sachen anfassen, die oft angefasst werden.

Manche Sachen werden von vielen Menschen angefasst.

Über solche Sachen kann das Corona-Virus weitergegeben werden.

Weil jeder viele Sachen berührt müssen die Hände von Mund, Nase und Augen wegbleiben.

Wenn sie Sachen anfassen, die andere auch anfassen, müssen Sie gut Hände waschen.

7.

Es kann sein, dass Sie eine Maske tragen sollen.

Das raten Ihnen zum Beispiel Ihr Arzt, die Pflegekräfte, die Betreuer oder Ihre Familie.

Alle wollen Ihnen helfen.

Es ist wichtig, die Maske zu tragen, wenn Ihnen das gesagt wird.

Die Maske hilft Ihnen und anderen, dass sie gesund bleiben.

Selbst beim Husten und Niesen muss die Maske anbehalten werden.

Auch in der Nähe von anderen kranken Menschen muss die Maske anbehalten werden.

Quelle:[http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS\\_10%20CONSIGLI\\_IN\\_LINGU\\_AGGIO\\_FACILE\\_DA\\_LEGGERE.pdf](http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS_10%20CONSIGLI_IN_LINGU_AGGIO_FACILE_DA_LEGGERE.pdf) (freie Übersetzung aus dem Italienischen von Hauke Hermann und Tanja Sappok, KEH, BHZ, Berlin)