

## **Informationen in Leichter Sprache**

### **zu dem Thema: Isolation von engen Kontakt-Personen und von Verdachts-Fällen (COVID-19)**

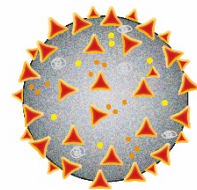
Der Text ist eine Ergänzung  
zu der Bekannt-Machung  
vom 7. Mai 2020.



Die Bekannt-Machung ist von:

Bayerisches Staats-Ministerium für Gesundheit und Pflege.

Das neu-artige Corona-Virus hat sich  
welt-weit schnell verbreitet.



Die Krankheit heißt: COVID-19.

Bei vielen Menschen verläuft die Krankheit mild.

Das heißt: Sie fühlen sich nur erkältet.

Aber: Für manche Menschen ist die Krankheit gefährlich.

Zum Beispiel: Für Menschen mit einer Vor-Erkrankung.

Und für ältere Menschen.

Diese Menschen müssen wir besonders schützen.

## **Verpflichtung zur Isolation**

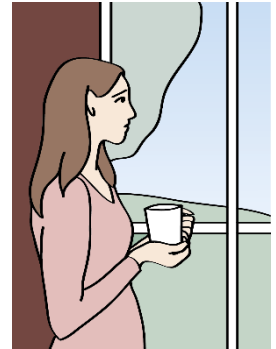
Isolation bedeutet:

Ein kranker Mensch oder  
ein Mensch mit dem Verdacht auf die Krankheit  
bleibt zuhause und hat **keinen** Kontakt  
zu anderen Menschen.

Um die anderen Menschen zu schützen.

Man sagt auch: Quarantäne.

So spricht man es aus: Ka-ran-tä-ne.



Dann müssen Sie in Quarantäne gehen:

- Wenn es den Verdacht gibt:  
Sie haben sich mit dem Virus angesteckt.
- Wenn Sie engen Kontakt hatten  
zu einem Menschen mit dem Virus.  
In den letzten 14 Tagen.

Sie müssen in Quarantäne bleiben,

bis sicher ist:

Dass Sie **keine** anderen Menschen  
mit dem Virus anstecken.

Im Text stehen weitere wichtige Fragen  
und Antworten zu der Quarantäne.



## Warum ist die Quarantäne wichtig?

Die Quarantäne ist wichtig:

- Um andere Menschen zu schützen.  
Die besonders gefährdet sind.  
Zum Beispiel: Menschen mit einer Vor-Erkrankung.
- Damit Ihr Körper sich erholen kann.  
Wenn Sie das Virus haben.  
Und auch:  
Wenn Sie nur eine Erkältung haben.

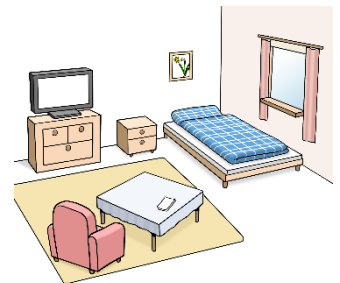
Die Krankheit kann sich weniger ausbreiten:

Wenn sich alle Menschen an die Quarantäne halten.

## Wo findet die Quarantäne statt?

Die Quarantäne findet statt:

- In einer Wohnung.  
Zum Beispiel in Ihrer eigenen Wohnung.
- In einem anderen Teil von einem Gebäude.  
Der Teil von dem Gebäude muss ab-gegrenzt sein  
von den anderen Räumen.



Sie dürfen die Wohnung während der Quarantäne **nicht** verlassen.

Aber: Es gibt Ausnahmen.

Sie dürfen auf den Balkon gehen.

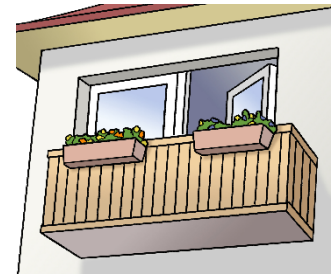
Oder auf die Terrasse.

Oder in den Garten.

Der Balkon oder die Terrasse oder der Garten müssen direkt bei Ihrer Wohnung sein.

Sie dürfen sich dort nur alleine aufhalten.

Und: Andere Personen dürfen den Ort **nicht** gleich-zeitig benutzen.



### **Hilfe von anderen Menschen**

Während Ihrer Quarantäne dürfen Sie

Ihre Wohnung **nicht** verlassen.

Deshalb brauchen Sie die Hilfe von anderen Menschen.

Zum Beispiel: Beim Einkaufen.

Diese Menschen können Sie um Hilfe bitten:

- Ihre Familien-Mitglieder
- Ihre Freunde
- Ihre Bekannten

Sie können auch Hilfe von Ehren-Amtlichen bekommen.

Hier finden Sie die Angebote von Ehren-Amtlichen:

- Sie suchen im Internet.
- Sie rufen bei Ihrer Gemeinde an.
- Sie rufen bei Ihrem Gesundheits-Amt an.



## Was tun Sie, wenn Sie Zeichen von der Krankheit bei sich sehen?

Sie sind in Quarantäne und fühlen sich krank.

Das können Zeichen von dem Virus sein:

- Husten
- Fieber
- Schnupfen
- Sie können **nicht** richtig riechen.  
Oder **nicht** richtig schmecken.



Rufen Sie sofort Ihr Gesundheits-Amt an:

- Wenn Sie diese Zeichen bei sich sehen.
- Und wenn Sie engen Kontakt hatten  
zu einer Person mit dem Virus.  
In den letzten 14 Tagen.



Sie müssen auch Ihr Gesundheits-Amt anrufen:

Wenn Sie schon krank sind.

Und wenn die Zeichen für die Krankheit schlimmer werden.

## Was sollen Sie tun, wenn Sie in der Quarantäne

### Hilfe von einem Arzt brauchen?

Wenn Sie ärztliche Hilfe brauchen,

rufen Sie diese Nummer an:

116 117.



Unter der Nummer erreichen Sie  
den Kassen-ärztlichen Bereitschafts-Dienst.

In einem Not-Fall rufen Sie den Not-Arzt.

Die Nummer ist: 112.

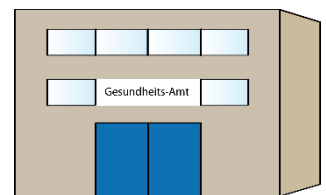
Das ist wichtig:

Sagen Sie am Telefon,  
dass Sie sich in Quarantäne befinden.

Weil bei Ihnen der Verdacht besteht:

Dass Sie das Corona-Virus haben.

Oder weil Sie Kontakt hatten  
zu einer Person mit dem Virus.



Das ist auch noch wichtig:

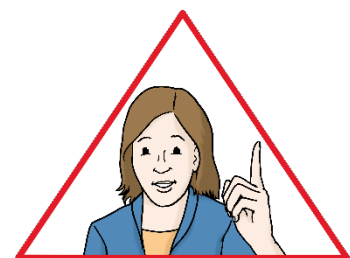
Auch das Gesundheits-Amt muss informiert werden.

Über die Behandlung von einem Arzt.

### **Was müssen Sie während der Quarantäne beachten?**

Das ist besonders wichtig,  
wenn Sie in Quarantäne sind:

Sie müssen sich fern-halten



von anderen Mitgliedern von Ihrem Haushalt.

Damit sich die anderen Mitglieder

**nicht** bei Ihnen anstecken.

Das müssen Sie beachten:

Treffen Sie Ihre Mit-Bewohner möglichst selten.

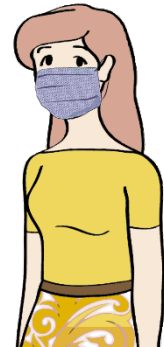
Wenn Sie sich treffen:

Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand.

Treffen Sie sich nur kurz.

Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung.

Um Ihre Mit-Bewohner zu schützen.



Vermeiden Sie Kontakt zu Menschen,

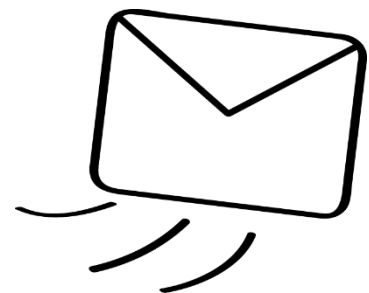
die **nicht** zu Ihrem Haus-Halt gehören.

Zum Beispiel:

- Brief-Träger
- Liefer-Dienste
- Nachbarn
- Freunde
- Bekannte

Sie dürfen keinen Besuch bekommen.

Vielleicht erwarten Sie eine Lieferung.



Bitte Sie den Lieferdienst darum:

Dass er die Lieferung

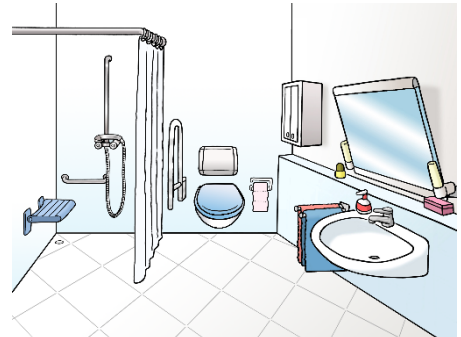
vor dem Haus-Eingang ablegt.

Oder vor dem Wohnungs-Eingang.

Vielleicht benutzen Sie diese Räume

gemeinsam mit Ihren Mit-Bewohnern:

- Badezimmer
- WC
- Küche



Dann gibt es wichtige Regeln:

Sie müssen eine Fläche gründlich reinigen.

Wenn Sie die Fläche berührt haben.

Mit Putz-Mitteln, die Sie auch sonst

im Haus-Halt benutzen.

Jeder Bewohner muss seine eigenen

Hand-Tücher benutzen.

Die Hand-Tücher müssen oft gewechselt

und gewaschen werden.



Die Räume sollen **nicht** gleich-zeitig benutzt werden.



Sie sollen auch **nicht** gemeinsam  
mit Ihren Mit-Bewohnern essen.

Wenn Sie schmutzige Wäsche haben:

Sammeln Sie Ihre Wäsche in einem Plastik-Beutel.

Der Beutel muss verschlossen werden.

In den Beutel kommt nur Ihre eigene Wäsche.

Waschen Sie die Wäsche möglichst

bei 60 Grad.

Mit einem normalen Wasch-Mittel.

Schlafen Sie alleine in einem Zimmer.

Halten Sie sich auch tags-über

alleine in einem Zimmer auf.

Getrennt von Ihren Mit-Bewohnern.

Das ist wichtig:

Alle Räume müssen gut gelüftet werden.

In denen Sie sich aufhalten.

So entsorgen Sie Ihren Abfall:

Sammeln Sie alle Ihre Abfälle

in einem festen Müll-Sack.



Der Müll-Sack darf nur von Ihnen benutzt werden.

Verschließen Sie den Müll-Sack.

Bevor er in den Rest-Müll kommt.

Der Müll darf nur von Ihren Mit-Bewohnern  
nach draußen gebracht werden.

Denn Sie dürfen das Haus **nicht** verlassen.

Diese Abfälle müssen besonders gut  
verschlossen werden

und dürfen von anderen Personen

**nicht** berührt werden:

- Taschen-Tücher
- Andere Abfälle, die mit Ihren Körper-Flüssigkeiten  
in Kontakt waren.

Ihre Körper-Flüssigkeiten enthalten  
besonders viele Viren.

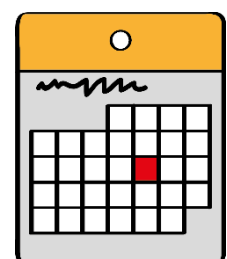
Und können deshalb andere Menschen  
leicht anstecken.

### **Wann endet die Quarantäne?**

Wenn Sie engen Kontakt hatten  
zu einem Menschen mit dem Corona-Virus.

Dann endet Ihre Quarantäne:

- Wenn Ihr Kontakt zu der kranken Person  
länger als 14 Tage zurück-liegt.



- Und: Wenn Sie in Ihrer Quarantäne **keine** Zeichen für das Virus hatten.

Das Gesundheits-Amt entscheidet:

Wann Sie Ihre Quarantäne beenden dürfen.

Wenn bei Ihnen der Verdacht besteht:

Dass Sie das Virus haben.

Dann endet Ihre Quarantäne:

Wenn der Test auf das Virus negativ ist.

Negativ bedeutet: Sie haben die Krankheit **nicht**.

Spätestens fünf Tage nach dem Test

dürfen Sie wieder raus-gehen.

Auch wenn Sie noch kein Test-Ergebnis haben.

Wenn der Test positiv ist,

bedeutet das:

Das Virus wurde bei Ihnen nach-gewiesen.

Dann müssen Sie weiter in Quarantäne bleiben.

Ihr Gesundheits-Amt sagt Ihnen,

was Sie tun müssen.



## Die wichtigsten Hygiene-Regeln

### Husten und Niesen

Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Menschen.



Wenn Sie husten oder niesen müssen:

Drehen Sie sich von anderen Personen weg.

Um andere Menschen zu schützen:

Husten oder niesen Sie **nicht** in Ihre Hände.

Husten oder niesen Sie in Ihre Arm-Beuge.

Oder in ein Taschen-Tuch.

Das Taschen-Tuch dürfen Sie nur 1 Mal benutzen.

Entsorgen Sie das Taschen-Tuch sofort in einen Müll-Eimer.

In dem Müll-Eimer muss ein Plastik-Beutel sein.

Der Plastik-Beutel wird später verschlossen und im Rest-Müll entsorgt.



### Hände-Hygiene

Das sollen Sie **nicht** tun:

- Hände-schütteln mit anderen Personen

- Hand-halten mit anderen Personen
- Andere Menschen um-armen



Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich.

Waschen Sie Ihre Hände mit Seife.

Für 20 bis 30 Sekunden.

Dann ist Hände-waschen besonders wichtig:

- Nach dem Nase-putzen, Niesen oder Husten
- Bevor Sie Speisen zubereiten
- Bevor Sie essen
- Nach dem Gang zur Toilette
- Immer wenn Sie sehen können:  
Ihre Hände sind schmutzig
- Vor dem Kontakt zu anderen Personen.

Und: Nach dem Kontakt zu anderen Personen.

Vor allem: Wenn die Personen vielleicht das Virus hat.

Dann waschen Sie Ihre Hände auch gründlich:

Wenn Sie Kontakt hatten mit der Umgebung  
von der Person.

Sie können nach dem Hände-waschen

auch ein Desinfektions-Mittel benutzen.

Das Desinfektions-Mittel hilft:

Die Zahl von den Viren auf Ihrer Haut zu verkleinern.

Das ist wichtig:

- Das Desinfektions-Mittel greift Ihre Haut nicht an.  
Man sagt: Es ist haut-verträglich.
- Das Desinfektions-Mittel enthält Alkohol.
- Das muss auf der Flasche stehen:  
Das Desinfektions-Mittel ist begrenzt viruzid.  
Das bedeutet: Es kann einen Teil  
von den Viren bekämpfen.



Hier finden Sie mehr Informationen  
zu der Isolation und  
zu wichtigen Regeln für Ihr Verhalten:  
In der Allgemein-Verfügung  
vom Bayerischen Staats-Ministerium  
für Gesundheit und Pflege vom 7. Mai 2020

Hier finden Sie mehr Informationen  
zu dem Corona-Virus:  
[www.stmgp.bayern.de/coronavirus/](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/) (Link)

## **Informationen zum Text**

Der Text ist erstellt und geprüft vom  
Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt  
Große Ackerhofsgasse 15  
99084 Erfurt  
Telefon: 03 61 – 65 88 66 87  
E-Mail: [leichte-sprache@cjd-erfurt.de](mailto:leichte-sprache@cjd-erfurt.de)  
Internet: [www.büro-für-leichte-sprache.de](http://www.büro-für-leichte-sprache.de)



## **Die Bilder wurden gezeichnet:**

- vom Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt
- von © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013