

Der Text ist eine Übersetzung in Leichte Sprache.

Der Text ist zu dem Thema:

Isolation von Kontakt-Personen der Kategorie 1,

von Verdachts-Personen

und von positiv auf das Corona-Virus getesteten Personen.

Das ist das Thema in schwerer Sprache.

In dem Text lesen Sie die Erklärungen.



Der Text ist eine Bekannt-Machung

von dem Bayerischen Staats-Ministerium

für Gesundheit und Pflege.

Das Ministerium ist ein Teil von der Regierung von Bayern.

Die Bekannt-Machung ist vom 2. Dezember 2020.

Die Regeln aus der Bekannt-Machung gelten in diesem Zeit-Raum:

3. Dezember 2020 bis 28. Februar 2021.

Das neu-artige Corona-Virus hat sich

welt-weit schnell verbreitet.

Das Virus heißt: SARS-CoV-2.

So spricht man es aus: Sars-Koff-Zwei.

Die Krankheit heißt: COVID-19.



Bei vielen Menschen verläuft die Krankheit mild.

Das heißt zum Beispiel: Eine Person fühlt 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.



Sie müssen sich isolieren.

Isolieren bedeutet:

Ein kranker Mensch oder

ein Mensch mit dem Verdacht auf die Krankheit

bleibt zuhause.

Und der Mensch hat **keinen** Kontakt

zu anderen Menschen.

Um die anderen Menschen zu schützen.

Man sagt auch: Der Mensch geht in Quarantäne.

So spricht man es aus: Ka-ran-tä-ne.



Dann müssen Sie in Quarantäne gehen:

1. Wenn es den Verdacht gibt:

Sie haben sich mit dem Virus angesteckt.

Dann gibt es den Verdacht:

Wenn Sie Anzeichen von dem Virus bei sich sehen.

Zum Beispiel: Sie können **nicht** richtig schmecken.

Oder Sie können **nicht** richtig riechen.

Oder Sie haben Husten.

Oder Sie haben Fieber.

Wenn Sie eine Verdachts-Person sind:

- Dann bestimmt das Gesundheits-Amt,
dass Sie sich auf das Virus testen lassen müssen.
Der Test muss geeignet sein für den Nachweis von dem Virus.
Der Test heißt: PCR-Test.
- Das ist auch möglich: Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie.
Und Sie machen nach der Beratung einen Test.
Der Test muss geeignet sein für den Nachweis von dem
Virus.



Verdachts-Personen müssen sofort in Quarantäne gehen:

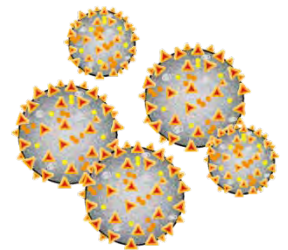
- Wenn das Gesundheits-Amt sagt:
Sie müssen den Test machen.
Und sofort nach dem Test.

Sie müssen auch dann in Quarantäne gehen:
Wenn Sie einen Anti-Gen-Test gemacht haben.
Und wenn der Test positiv ist.
Der Anti-Gen-Test heißt auch Schnell-Test.
Ein Anti-Gen-Test ist eine andere Möglichkeit
für den Nachweis von dem Virus.



2. Wenn Sie engen Kontakt gehabt haben
zu einem Menschen mit dem Virus.
Und wenn der Kontakt in den letzten 14 Tagen gewesen ist.

3. Wenn Sie einen Test gemacht haben.
Und wenn der Test positiv ist.
Das bedeutet: Sie haben das Corona-Virus.
Der Test kann ein PCR-Test sein.
Oder ein Anti-Gen-Test.



Diese Personen können Ihnen das Ergebnis mitteilen:

- Mit-Arbeiter von dem Gesundheits-Amt.
- Die Person, die den Test bei Ihnen gemacht hat.
- Mit-Arbeiter von der Einrichtung,
die den Test auswertet.
Zum Beispiel: Ein Labor.

Dann müssen Sie auch das Gesundheits-Amt informieren.

Sagen Sie dem Gesundheits-Amt,

welchen Test Sie gemacht haben:

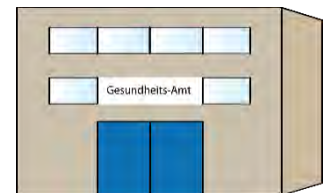
- Einen PCR-Test.
- Oder einen Anti-Gen-Test.

Und sagen Sie dem Gesundheits-Amt,

wann Sie den Test gemacht haben.

Das Gesundheits-Amt sagt Ihnen:

Wie Sie sich verhalten sollen.



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.



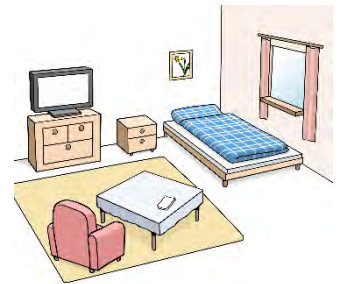
Die Krankheit kann sich weniger ausbreiten:

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 abgegrenzt 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.

Von wem können Sie Hilfe bekommen?

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 Freunde.
- Ihre Bekannten.
- Ihre Familien-Mitglieder.

Aber: Ihre Familien-Mitglieder dürfen selbst
nicht in Quarantäne sein.

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.



Sie sehen Zeichen von der Krankheit bei sich.

Was sollen Sie tun?

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 gehabt haben zu einer Person mit dem Virus.
Und wenn der Kontakt in den letzten 14 Tagen gewesen ist.



Sie müssen auch Ihr Gesundheits-Amt anrufen:

Wenn Sie schon krank sind.

Und wenn die Zeichen für die Krankheit schlimmer werden.

Sie sind in Quarantäne.

Und Sie brauchen Hilfe von einem Arzt.

Was sollen Sie tun?

Wenn Sie Hilfe von einem Arzt brauchen.

Dann können Sie diese Personen anrufen:

- Ihren Haus-Arzt oder Ihre Haus-Ärztin.
- Den Bereitschafts-Dienst von der kassen-ärztlichen Vereinigung.
Das ist die Nummer: 116 117.
- In einem Not-Fall rufen Sie den Not-Arzt.
Die Nummer ist: 112.

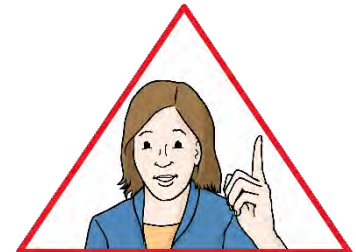


Das ist wichtig.

Sagen Sie am Telefon:

Dass Sie sich in Quarantäne befinden.

- Weil Sie das Virus haben.
- Oder weil bei Ihnen der Verdacht besteht:
Dass Sie das Virus haben.
- Oder weil Sie Kontakt gehabt haben
zu einer Person mit dem Virus.



Das ist auch noch wichtig:

Sie müssen auch das Gesundheits-Amt informieren.

Wenn Sie von einem Arzt behandelt werden.

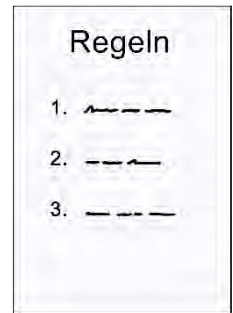


Was müssen Sie während der Quarantäne beachten?

Wenn Sie das Virus haben.

Und wenn Sie deshalb in Quarantäne sind.

Dann müssen Sie diese Regeln beachten:



- Die Mit-Bewohner in Ihrem Haushalt müssen gesund sein.
Und die Mit-Bewohner dürfen **keine** Vor-Erkrankungen haben.
- Diese Personen sollen während Ihrer Quarantäne **nicht** mit Ihnen zusammen-wohnen:
 - Ältere Menschen.
 - Menschen, für die das Virus besonders gefährlich ist.
Zum Beispiel: Menschen mit einer chronischen Erkrankung.
Das ist eine Krankheit, die sehr lange dauert und die immer da ist.
Oder Menschen mit einem schwachen Immun-System.

- Die Mit-Bewohner in Ihrem Haushalt sind Ihre Kontakt-Personen.
Wir sagen auch: Kontakt-Personen von der Kategorie 1.
Das bedeutet: Diese Personen müssen auch in Quarantäne bleiben.

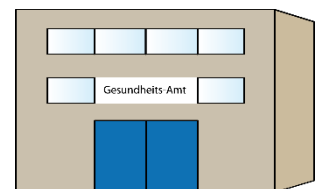
Das Gesundheits-Amt nimmt Kontakt zu diesen Personen auf.

Und das Gesundheits-Amt sagt den Personen:

Wie sich die Personen verhalten sollen.

Und wie lange die Personen in Quarantäne bleiben müssen.

- Vielleicht entdecken Ihre Mit-Bewohner bei sich



Zeichen von dem Corona-Virus.
Zum Beispiel: Husten oder Fieber.
Dann müssen Ihre Mit-Bewohner sofort
das Gesundheits-Amt informieren.



Das ist auch noch wichtig:

Treffen Sie Ihre Mit-Bewohner möglichst selten.

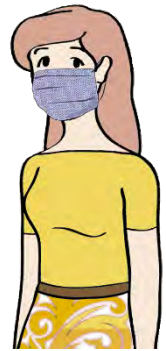
Wenn Sie sich treffen:

Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand.

Treffen Sie sich nur kurz.

Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung.

Um Ihre Mit-Bewohner zu schützen.

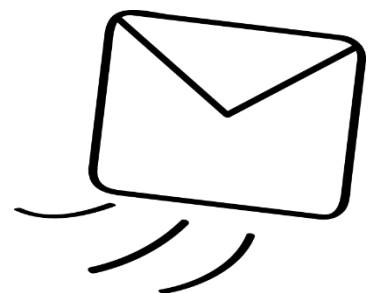


Vermeiden Sie Kontakt zu Menschen.

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

Zum Beispiel:

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



Sie dürfen **keinen** Besuch bekommen.

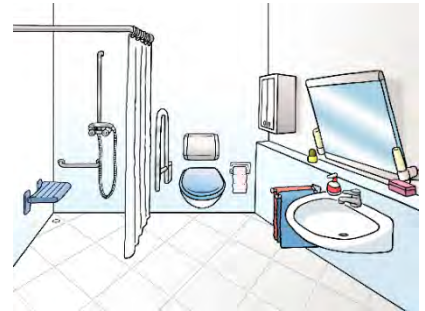
Vielleicht erwarten Sie eine Lieferung.

Bitten Sie den Liefer-Dienst 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 tagsüber

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.

Diese Abfälle dürfen von anderen Personen

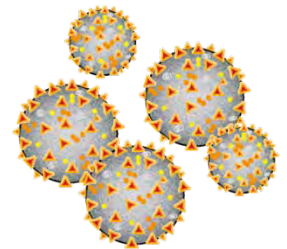
nicht berührt werden:

- Taschen-Tücher
- Andere Abfälle.

Wenn die Abfälle mit Ihren Körper-Flüssigkeiten in Kontakt waren.

Ihre Körper-Flüssigkeiten enthalten besonders viele Viren.

Und können deshalb andere Menschen leicht anstecken.



Verschließen Sie den Müll-Sack.

Bevor der Müll-Sack in den Rest-Müll kommt.

Sie dürfen den Müll **nicht** selbst nach draußen bringen.

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

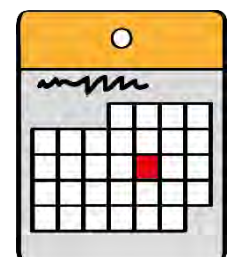
Andere Personen können den Müll nach draußen bringen.

Aber: Die Personen dürfen selbst **nicht** in Quarantäne sein.

Wann endet die Quarantäne?

Wir unterscheiden **3** Gruppen.

- Das ist die 1. Gruppe:
Sie haben das Virus.
Der Test war bei Ihnen positiv.



- Das ist die 2. Gruppe:
Sie haben engen Kontakt mit einer Person mit dem Virus.
Dann sind Sie eine Kontakt-Person von der Kategorie 1.
- Das ist die 3. Gruppe:
Bei Ihnen besteht der Verdacht:
Dass Sie das Virus haben.

Die 1. Gruppe:

Wenn Sie das Virus haben,

dann endet die Quarantäne:

- Frühestens 10 Tage nachdem das Virus bei Ihnen nachgewiesen worden ist.
Aber: Die Quarantäne kann nur nach 10 Tagen enden:
Wenn Sie **keine** Zeichen von dem Virus haben.
Das ist möglich:
Sie haben das Virus.
Aber Sie merken es **nicht**.
Dann kann ein Test das Virus zeigen.

Wenn Ihr positives Ergebnis aus einem Anti-Gen-Test kommt,

dann endet die Quarantäne:

- Nachdem Sie einen PCR-Test gemacht haben.
Und das Ergebnis von dem Test ist negativ.
Das bedeutet: Sie haben das Virus **nicht**.
Sie dürfen die Quarantäne erst dann beenden,
wenn Ihnen das Test-Ergebnis vorliegt.

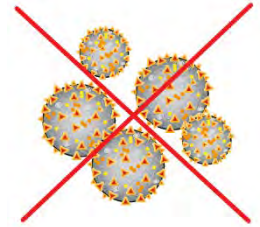
Wenn Sie leichte Zeichen von dem Virus haben,
dann endet die Quarantäne:

- Frühestens 10 Tage nach den ersten Zeichen.
Und frühestens nach 48 Stunden
ohne Zeichen von dem Virus.

Sie dürfen Ihre Quarantäne **nicht** selbst beenden.

Das Gesundheits-Amt entscheidet:

Wann Sie Ihre Quarantäne beenden dürfen.



Die 2. Gruppe:

Wenn Sie eine Kontakt-Person
von der Kategorie 1 sind.

Und wenn das Virus bei Ihnen
nicht festgestellt worden ist.

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 haben.
- An dem 10. Tag von der Quarantäne können
Sie einen Test machen.
Sie dürfen mit der Quarantäne aufhören:
Wenn der Test negativ ist.



Sie müssen 14 Tage in Quarantäne bleiben:

- Wenn Sie zu dem gleichen Haus-Stand gehören wie eine Person mit dem Corona-Virus.

Die 14 Tage zählen ab dem 1. Tag,

an dem die Person mit dem Virus Symptome hatte.

Sie müssen auch dann in Quarantäne bleiben:

- Wenn Sie selbst **keine** Symptome haben.
- Wenn Sie selbst Symptome haben.
Und wenn Sie einen PCR-Test machen.
Und der Test ist negativ.

Für die Regel ist es egal:

Ob noch weitere Mitglieder von dem Haus-Stand das Virus bekommen.

Das Gesundheits-Amt entscheidet:

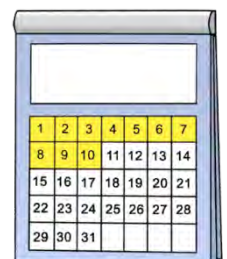
Wann Sie Ihre Quarantäne beenden dürfen.

Wenn Sie eine Kontakt-Person von der Kategorie 1 sind.

Und wenn der Test bei Ihnen positiv gewesen ist.

Dann endet Ihre Quarantäne:

- Frühestens 10 Tage nachdem das Virus bei Ihnen nachgewiesen worden ist.
Aber: Die Quarantäne kann nur nach 10 Tagen enden:
Wenn Sie **keine** Zeichen von dem Virus haben.
- Wenn Sie leichte Zeichen von dem Virus haben.
Dann endet die Quarantäne:



Frühestens 10 Tage nach den ersten Zeichen.

Und frühestens nach 48 Stunden

ohne Zeichen von dem Virus.

Das Gesundheits-Amt entscheidet:

Wann Sie Ihre Quarantäne beenden dürfen.

Die 3. Gruppe:

Wenn bei Ihnen der Verdacht besteht:

Dass Sie das Virus haben.

Dann endet Ihre Quarantäne:

Wenn der PCR-Test auf das Virus negativ ist.

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

Der Test muss geeignet sein für den Nachweis von dem Virus.



Sie dürfen wieder raus-gehen:

Spätestens 5 Tage nach dem Test.

Auch wenn Sie noch **kein** Test-Ergebnis haben.

Sie können das negative Ergebnis verlangen.

Zum Beispiel: Als Brief.

Oder als E-Mail.



Wenn der Test positiv ist:

Dann ist das Virus bei Ihnen nachgewiesen worden.

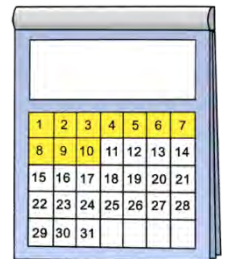
Dann müssen Sie weiter in Quarantäne bleiben.

Ihr Gesundheits-Amt sagt Ihnen:

Was Sie tun sollen.

Dann endet Ihre Quarantäne:

- Frühestens 10 Tage nachdem das Virus bei Ihnen nachgewiesen worden ist.
Aber: Die Quarantäne kann nur nach 10 Tagen enden:
Wenn Sie **keine** Zeichen von dem Virus haben.
- Wenn Sie leichte Zeichen von dem Virus haben.
Dann endet die Quarantäne:
Frühestens 10 Tage nach den ersten Zeichen.
Und frühestens nach 48 Stunden
ohne Zeichen von dem Virus.



Das Gesundheits-Amt entscheidet:

Wann Sie Ihre Quarantäne beenden dürfen.

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 Taschentuch.

Das Taschentuch dürfen Sie nur 1 Mal benutzen.

Entsorgen Sie das Taschentuch 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 umarmen.



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.
Nach dem 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 haben.
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
von dem Bayerischen Staats-Ministerium
für Gesundheit und Pflege vom 2. Dezember 2020.

Hier finden Sie mehr Informationen
zu dem Corona-Virus:

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/massnahmen/#Isolation>

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.de
Internet: 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