

Kontakt zu einer Person mit Corona

Das können Sie tun

Infos in Leichter Sprache

Darum geht es

Das Corona-Virus begleitet uns schon seit vielen Monaten.

Viele Menschen stecken sich mit Corona an.

Aber: Wir wissen jetzt mehr über das Virus als am Anfang.

Wir wissen: So können wir uns schützen.

Zum Beispiel:

- Es gibt Impfungen gegen das Virus.
Die Impfungen schützen vor einem schweren Verlauf von der Krankheit.
- Masken können vor einer Ansteckung schützen.



Manche Menschen brauchen einen besonderen Schutz, weil bei ihnen die Gefahr für einen schweren Verlauf hoch ist. Das sind alte Menschen und Menschen mit einer Vor-Erkrankung.

Wir wollen diese Menschen schützen.

Deshalb gibt es einige wichtige Regeln und Empfehlungen.

Die Regeln und Empfehlungen stehen hier im Text.

Zeigen Sie Eigen-Verantwortung

Jeder Mensch kann etwas für seinen Schutz tun.

Und für den Schutz von seinen Mitmenschen.

Jeder Mensch kann eigen-verantwortlich handeln.

Das bedeutet: Eine Person hält sich freiwillig an wichtige Empfehlungen



im Umgang mit dem Corona-Virus.

Weil die Person weiß:

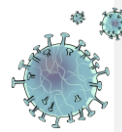
Die Empfehlungen sind sinnvoll.



Wie kann ich mich anstecken?

Wenn Sie eine Person mit dem Corona-Virus treffen,
dann können Sie sich anstecken.

Die Ansteckung ist möglich,
wenn Sie engen Kontakt zu der Person haben.



Enger Kontakt bedeutet:

- Sie treffen eine andere Person.
Das Treffen dauert länger als 10 Minuten.
- Dabei halten Sie weniger als 1,5 Meter Abstand zu der Person.
- Sie und die andere Person tragen **keine** Maske.
Oder Sie und die andere Person tragen die Maske **nicht**
die ganze Zeit über.
Oder Sie und die andere Person tragen die Maske falsch.



Wenn Sie mit der anderen Person ohne Maske sprechen,
dann gilt Ihr Treffen immer als enger Kontakt.

Auch wenn das Treffen nur kurz dauert.

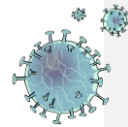
Wie lange ist eine Person ansteckend?

Dann können Sie sich bei einer Person mit Corona anstecken:

- Sie können sich anstecken,
wenn die Person Symptome zeigt.
Symptome sind Zeichen für die Krankheit.
Zum Beispiel: Die Person hat Husten.



- Sie können sich schon dann anstecken, wenn die Person noch **keine** Symptome hat.
Zum Beispiel: Die Person hat Corona, aber die Symptome kommen erst später.
Dann können Sie sich schon 2 Tage vor den Symptomen anstecken.
- Sie können sich auch dann anstecken, wenn die Person mit Corona nie Symptome hat.
Dann können Sie sich schon 2 Tage vor einem positiven Test von der Person anstecken.



Meldet sich das Gesundheits-Amt bei mir?

Die kurze Antwort ist: Nein.

Das Gesundheits-Amt meldet sich nur in Ausnahmen.

Das war früher anders.

Zum Beispiel: Das Gesundheits-Amt hat Kontakt-Personen von Menschen mit Corona angerufen.



Die Kontakt-Personen mussten dann in Quarantäne gehen.

Quarantäne bedeutet: Eine Person bleibt zuhause und trifft **keine** anderen Personen.

Die Quarantäne war dann Pflicht für die Kontakt-Person.

Das ist heute **nicht** mehr so.

Dafür gibt es andere Regeln und Empfehlungen zum Schutz vor dem Corona-Virus.

Zum Beispiel: Die Masken-Pflicht ist eine Regel.



Das ist wichtig:

Handeln Sie eigen-verantwortlich.
Schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen.

Handeln Sie eigen-verantwortlich

Hatten Sie Kontakt zu einer Person mit dem Corona-Virus?
Dann können Sie etwas für Ihren Schutz tun
und für den Schutz von Ihren Mitmenschen.
Hier lesen Sie wichtige Empfehlungen.



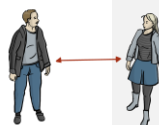
Schränken Sie Ihre Kontakte ein

Treffen Sie möglichst wenige Leute.
Vor allem: Treffen Sie **keine** Risiko-Gruppen.
Das sind Personen mit einer hohen Gefahr
für einen schweren Verlauf von der Krankheit.
Wenn Sie arbeiten müssen,
dann arbeiten Sie am besten von Zuhause aus.



Halten Sie sich an die AHA + L Regeln

AHA + L spricht man so aus: A H A plus L.
Diese Regeln sind sehr wichtig,
denn sie schützen vor dem Corona-Virus.
Jeder Buchstabe steht für eine Regel.



A wie Abstand halten

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen.

H wie Hygiene

Hygiene bedeutet Sauberkeit.

So spricht man es aus: Hüg-je-ne.

Husten und niesen Sie in die Armbeuge.

Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife.

Waschen Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang.



A wie Alltag mit Maske

Tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz,

wenn viele Leute an einem Ort sind.

Das kurze Wort für Mund-Nasen-Schutz ist Maske.

Tragen Sie am besten eine FFP2-Maske.

Diese Masken sind sehr sicher.



L wie Lüften

Lüften Sie oft.

Auch wenn es kalt ist.



Testen Sie sich freiwillig

Testen Sie sich nach dem Kontakt zu der Person mit Corona.

Testen Sie sich auf jeden Fall,

wenn Sie Symptome haben.

Beobachten Sie sich selbst

Achten Sie auf Zeichen für das Corona-Virus.

Zum Beispiel: Haben Sie Fieber oder Husten?

Das können Zeichen für das Corona-Virus sein.



Verhalten bei Krankheits-Zeichen

Wenn Sie Zeichen für das Corona-Virus bei sich sehen,
dann schränken Sie Ihre Kontakte weiter ein.

Treffen Sie nur so viele Personen,
wie unbedingt nötig.

Sprechen Sie mit Ihrem Haus-Arzt oder mit Ihrer Haus-Ärztin.
Bitte rufen Sie zuerst in der Praxis an.



Hinweis

Am besten halten Sie sich 5 Tage lang an diese Empfehlungen.
Die Tage zählen ab dem Kontakt zu der Person mit Corona.

Empfehlungen für Beschäftigte in Gesundheits-Berufen

Manche Menschen haben oft Kontakt zu Personen
mit einem hohen Risiko für einen schweren Verlauf.
Diesen Menschen arbeiten im Gesundheits-Wesen.

Zum Beispiel an diesen Orten:

- in Krankenhäusern,
- in Alten-Heimen und Pflege-Heimen,
- bei Pflege-Diensten.



Die Beschäftigten im Gesundheits-Wesen müssen sehr vorsichtig sein,
damit sie schwache Menschen **nicht** anstecken.

Das sind die Empfehlungen für Beschäftigte:

- Testen Sie sich oft,
wenn Sie Kontakt zu einer Person mit Corona hatten.
- Machen Sie am besten vor jedem Arbeits-Tag einen Corona-Test.
- Machen Sie den Test 5 Tage hinter-einander.



Corona-Infoblatt für enge Kontakt-Personen

Die 5 Tage zählen ab dem Kontakt zu einer Person mit Corona.

Mehr Informationen

Haben Sie noch Fragen?

Wollen Sie mehr über das Corona-Virus wissen?

Es gibt eine Telefon-Nummer für Fragen zum Corona-Virus.

Die Telefon-Nummer ist: 0 91 31 68 08 51 01



Corona-Infoblatt für enge Kontakt-Personen

Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1
81667 München

Text:

Der Original-Text vom Herausgeber
wurde in Leichte Sprache übersetzt.
Die Übersetzung und Prüfung ist vom
Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt
Große Ackerhofsgasse 15
99084 Erfurt
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 Inga Kramer, www.ingakramer.de
- von der © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013