

Verhalten bei einem positiven Selbst-Test

Infos in Leichter Sprache

Darum geht es

Das Corona-Virus begleitet uns schon seit vielen Monaten.

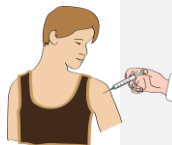
Viele Menschen stecken sich mit Corona an.

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.

Positiver Selbst-Test

Ein Selbst-Test ist ein Test für zuhause.

Sie können den Test alleine machen.

Sie können den Test an vielen Orten kaufen.

Zum Beispiel in der Apotheke.



Wenn Sie den Selbst-Test machen,

Corona-Infoblatt bei einem positiven Selbst-Test

dann sind 2 Ergebnisse möglich.

Möglichkeit 1

Das Ergebnis ist negativ.

Das bedeutet: Sie haben wahrscheinlich **kein** Corona.



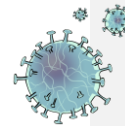
Möglichkeit 2

Das Ergebnis ist positiv.

Das bedeutet: Sie haben wahrscheinlich Corona.

Und das bedeutet:

Sie können andere Menschen anstecken.



Empfehlungen für positiv getestete Personen

Wenn das Ergebnis von Ihrem Selbst-Test positiv ist,
dann halten Sie sich am besten an einige Maßnahmen.

Die Maßnahmen sind Empfehlungen.

Das bedeutet: Die Maßnahmen sind freiwillig.

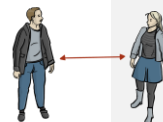
Aber denken Sie daran:

Die Maßnahmen sind sehr wichtig,
damit Sie andere Leute **nicht** anstecken.



Wir empfehlen Ihnen diese Maßnahmen:

- Treffen Sie so wenige Leute wie möglich.
Wenn Sie Ihren Haushalt mit anderen Personen teilen,
dann vermeiden Sie Kontakt zu den Personen.
Halten Sie sich in getrennten Zimmern auf.
- Wenn Sie andere Personen treffen,
dann halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.



- Halten Sie sich an die Hygiene-Regeln.
Die Hygiene-Regeln stehen weiter unten im Text.
- Tragen Sie eine Maske,
wenn Sie in einem Innen-Raum sind.
Tragen Sie die Maske auch immer dann,
wenn ein Abstand von 1,5 Metern **nicht** möglich ist.
- Lassen Sie das Ergebnis von Ihrem Selbst-Test prüfen.
Machen Sie einen PCR-Test.



Unterwegs zum PCR-Test

Der PCR-Test gilt als sehr sicher.

Das Ergebnis von einem PCR-Test ist genauer
als das Ergebnis von einem Selbst-Test.

Deshalb empfehlen wir Ihnen:

Machen Sie auch noch einen PCR-Test,
wenn das Ergebnis von Ihrem Selbst-Test positiv ist.



Der PCR-Test ist zum Beispiel bei Ihrem Haus-Arzt möglich.
Bitte rufen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an.

Vermeiden Sie Kontakt zu anderen Personen,
wenn Sie zu Ihrem Test-Termin gehen.

Tragen Sie eine Maske.

Die Maske soll mindestens eine OP-Maske sein.

Eine FFP2-Maske ist noch besser.

Denn diese Maske ist sehr sicher.



Wenn es Ihnen schlecht geht

Manche Menschen merken das Virus kaum.

Zum Beispiel: Eine Person hat das Corona-Virus.
Und die Person fühlt sich erkältet.



Vielleicht ist es bei Ihnen schlimmer.
Vielleicht brauchen Sie die Hilfe von einem Arzt.
Das können Sie tun:

- Rufen Sie Ihren Haus-Arzt oder Ihre Haus-Ärztin an.
- Rufen Sie den Bereitschafts-Dienst von der Vereinigung der Kassen-Ärzte in Bayern an.
Die Telefon-Nummer ist: 11 6 11 7.
- In Not-Fällen rufen Sie den Not-Arzt.
Die Telefon-Nummer ist 11 2.
- Sagen Sie am Telefon,
dass Sie einen positiven Selbst-Test haben.



Wichtig für alle Menschen

Viele Regeln sind für alle Menschen sinnvoll.
Auch für gesunde Menschen.



Hygiene-Regeln

Hygiene bedeutet Sauberkeit.
So spricht man es aus: Hüg-je-ne.
Hygiene ist sehr wichtig.
Denn Hygiene schützt vor Corona.

Bitte halten Sie sich an die Hygiene-Regeln.
Auch wenn Sie **kein** Corona haben.
Das sind die wichtigsten Hygiene-Regeln:



Husten und Niesen

- Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Menschen.
- Wenn Sie husten oder niesen müssen, dann drehen Sie sich von anderen Personen weg.
- Husten oder niesen Sie **nicht** in Ihre Hände.
Sondern: Husten oder niesen Sie in Ihre Arm-Beuge.
Oder husten Sie in ein Taschentuch.
- Das Taschentuch dürfen Sie nur 1 Mal benutzen.
Entsorgen Sie das benutzte Taschentuch sofort.
Werfen Sie das Taschentuch in einen Müll-Eimer.
In dem Müll-Eimer muss ein Müll-Beutel sein.
Später verschließen Sie den Müll-Beutel.
Entsorgen Sie den Müll-Beutel im Rest-Müll.



Hände-Hygiene

- Schütteln Sie anderen Personen **nicht** die Hand.
- Halten Sie **nicht** die Hand von anderen Personen.
- Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich.
- Waschen Sie Ihre Hände mit Seife.
Waschen Sie mindestens 20 bis 30 Sekunden.
- Sie können ein Desinfektions-Mittel benutzen.
Das Desinfektions-Mittel verkleinert die Zahl von den Viren´auf Ihrer Haut.
Benutzen Sie das Desinfektions-Mittel nach dem Hände waschen.



Dann ist Hände waschen besonders wichtig:

- nach dem Nase putzen, Niesen oder Husten,
- bevor Sie Speisen zubereiten,

Corona-Infoblatt bei einem positiven Selbst-Test

- bevor Sie essen,
- nach der Toilette,
- immer wenn Ihre Hände schmutzig sind,
- vor dem Kontakt zu anderen Personen
- und nach dem Kontakt zu anderen Personen.

Das ist besonders wichtig,

wenn die Person vielleicht das Virus hat.

Waschen Sie Ihre Hände auch gründlich,

wenn Sie Kontakt hatten mit der Umgebung von der Person.



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 bei einem positiven Selbst-Test

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