

Verhalten bei einem positiven Corona-Test

Infos in Leichter Sprache

Darum geht es

Das Corona-Virus begleitet uns schon seit vielen Monaten.

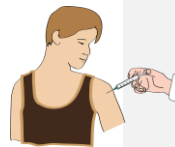
Viele Menschen stecken sich mit Corona an.

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 Corona-Test

Positiv getestet bedeutet:

Eine Person macht einen Corona-Test.

Der Test zeigt: Die Person hat das Corona-Virus.

Der Test kann ein Anti-Gen-Test sein.

Oder ein PCR-Test.

Dieser Test ist sehr sicher.



Wenn Sie positiv getestet sind,
dann müssen Sie sich an die Regeln halten.
Die Regeln sind Pflicht für positiv getestete Personen.
Die Empfehlungen sind freiwillig.
Wir raten Ihnen: Halten Sie sich auch an die Empfehlungen.
Dann schützen Sie andere Menschen vor einer Ansteckung.

Wichtige Regeln auf einen Blick

Wenn Sie positiv getestet sind,
dann sind diese Regeln wichtig:

- Bleiben Sie zuhause,
damit Sie **keine** anderen Personen anstecken.
- Wenn Sie Hilfe von einem Arzt brauchen,
dann rufen Sie Ihren Haus-Arzt oder Ihre Haus-Ärztin an.
- Tragen Sie eine Maske.
- Sie dürfen bestimmte Einrichtungen **nicht** betreten.
Lesen Sie mehr unter der Überschrift:
Tätigkeits-Verbote und Betretungs-Verbote.

Wie lange muss ich mich an die Regeln halten?

Wenn Sie positiv getestet sind,
dann gelten die Regeln **mindestens 5 Tage** lang.
Die 5 Tage zählen ab dem positiven Test-Ergebnis.

Aber: Die Regeln gelten länger als 5 Tage,
wenn Sie nach dem 5. Tag immer noch Symptome haben.
Symptome sind Zeichen für die Krankheit.
Zum Beispiel: Fieber ist ein Symptom.



Sie müssen sich **nicht** mehr an die Regeln halten,
wenn Sie mindestens 48 Stunden ohne Symptome sind.
48 Stunden sind 2 ganze Tage.

Die Regeln gelten **höchstens 10 Tage** lang.
Die 10 Tage zählen ab dem positiven Test-Ergebnis.

Die Regeln enden auch dann,
wenn Sie einen PCR-Test machen und das Ergebnis ist negativ.
Zum Beispiel: Ihr 1. Test ist ein Anti-Gen-Test.
Das Ergebnis von dem Anti-Gen-Test ist positiv.
Dann machen Sie noch einen PCR-Test.
Und das Ergebnis von dem PCR-Test ist negativ.
Dann müssen Sie sich **nicht** weiter an die Regeln halten.



Masken-Pflicht

Positiv getestete Personen müssen eine Maske tragen,
wenn sie ihre Wohnung verlassen.
Die Maske muss mindestens eine medizinische Maske sein.
Diese Maske heißt auch OP-Maske.
Die Maske kann auch eine FFP2-Maske sein.
Diese Masken sind noch besser,
denn sie sind sehr sicher.



Ausnahmen von der Masken-Pflicht

Es gibt Ausnahmen für positiv getestete Personen.
Dann müssen Sie **keine** Maske tragen:

- Sie müssen **keine** Maske tragen,

wenn Sie sich unter freiem Himmel aufhalten.

Und wenn Sie dabei mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen halten.

- Sie müssen **keine** Maske tragen, wenn Sie sich in einem Innen-Raum aufhalten. Und wenn **keine** anderen Personen im Raum sind.
- Kinder unter 6 Jahren müssen **keine** Maske tragen.
- Sie müssen **keine** Maske tragen, wenn Sie eine Behinderung oder eine Krankheit haben. Und wenn Sie deshalb **keine** Maske tragen können. Sie müssen die Behinderung oder Krankheit nachweisen. Das geht mit einem Schreiben von Ihrem Arzt oder von Ihrer Ärztin.



- Sie müssen **keine** Maske tragen, wenn Sie gehör-los oder schwer-hörig sind. Ihre Begleit-Person muss auch **keine** Maske tragen.
- Sie dürfen die Maske abnehmen, damit man Sie identifizieren kann. Identifizieren bedeutet: eindeutig erkennen können. Zum Beispiel bei einer Polizei-Kontrolle.
- Sie dürfen die Maske abnehmen, wenn Sie mit einer anderen Person sprechen. Und die Person hört schlecht.
- Sie dürfen die Maske abnehmen, wenn es unbedingt nötig ist. Zum Beispiel beim Essen. Oder beim Zahn-Arzt.



Tätigkeits-Verbote und Betretungs-Verbote

Positiv getestete Personen dürfen bestimmte Einrichtungen **nicht** betreten.

Das ist der Grund:

In diesen Einrichtungen leben alte oder kranke Menschen.

Diese Menschen brauchen einen besonderen Schutz.

Wenn Sie positiv getestet sind,

dann dürfen Sie diese Einrichtungen **nicht** betreten:

- Alten-Heime,
- Pflege-Heime,
- manche Bereiche von Krankenhäusern.



Das Betretungs-Verbot gilt für alle positiv getesteten Personen.

Das Verbot gilt für:

- Beschäftigte,
- Besucher und Besucherinnen,
- Ehren-Amtliche,
- Betreiber und Betreiberinnen.



Positiv getestete Personen dürfen auch **nicht** zur Arbeit in die Einrichtungen kommen.

Zum Beispiel: Ein Pfleger ist positiv getestet.

Dann darf der Pfleger **nicht** zur Arbeit in das Pflege-Heim kommen.

In manchen Einrichtungen leben sehr viele Menschen.

Diese Einrichtungen heißen Massen-Unterkünfte.

Massen-Unterkünfte sind zum Beispiel:

- Unterkünfte für Obdachlose,
- Gemeinschafts-Unterkünfte für Asyl-Bewerber.

Asyl bedeutet Schutz.

So spricht man es aus: A-sül.

Asyl-Bewerber kommen nach Deutschland,
weil ihr Heimat-Land **nicht** sicher ist.

Die Asyl-Bewerber suchen Schutz in Deutschland.

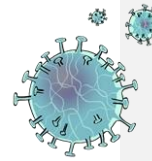
- Gefängnisse.



Wenn viele Menschen auf engem Raum wohnen,
dann kann sich das Virus sehr schnell ausbreiten.

Deshalb dürfen positiv getestete Personen
diese Einrichtungen **nicht** betreten.

Und positiv getestete Personen dürfen **nicht**
in diesen Einrichtungen arbeiten.



Freiwillige Selbst-Isolation

Selbst-Isolation bedeutet:

Sie halten sich fern von anderen Personen in Ihrem Haushalt.

Damit Sie die anderen Personen **nicht** anstecken.

Das können Sie tun:

- Vermeiden Sie Kontakt zu Ihren Mitbewohnern.
- Wenn Sie Ihre Mitbewohner treffen müssen,

dann treffen Sie sich nur kurz.

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.

Und tragen Sie eine Maske.

Die Maske soll mindestens eine OP-Maske sein.



Eine FFP2-Maske ist noch besser.

- Manche Räume in einem Haushalt werden von allen genutzt.

Zum Beispiel die Küche und das Bade-Zimmer.

Wenn Sie positiv getestet sind,

dann nutzen Sie diese Räume **nicht** gleich-zeitig mit Ihren Mitbewohnern.

- Verzichten Sie auf gemeinsame Mahl-Zeiten.

Das ist besser:

Essen Sie zu unterschiedlichen Zeiten.

- Wenn Sie die Küche oder das Badezimmer nutzen, dann berühren Sie viele Ober-Flächen.

Zum Beispiel: Sie öffnen eine Schublade.

Oder: Sie drücken die Klo-Spülung.

Putzen Sie diese Ober-Flächen nach der Benutzung.

Dafür können Sie ein normales Putz-Mittel nehmen.

- Jede Person in Ihrem Haushalt soll eigene Hand-Tücher benutzen.

Jede Person soll oft neue Hand-Tücher nehmen.

Waschen Sie die benutzten Hand-Tücher.

- Sammeln Sie Ihre Wäsche in einem Plastik-Beutel.

Der Plastik-Beutel soll verschlossen sein.

Waschen Sie Ihre Wäsche bei 60 Grad, wenn das möglich ist.

Sie können ein normales Wasch-Mittel nehmen.

- Schlafen Sie in einem eigenen Zimmer.

Und halten Sie sich am Tag in einem eigenen Zimmer auf.

Lüften Sie das Zimmer oft.

Lüften Sie auch andere Zimmer,

wenn Sie in einem Zimmer waren.



Corona-Infoblatt bei einem positiven Corona-Test

- Sammeln Sie Ihre Abfälle in einem eigenen Müll-Beutel.
Das gilt besonders für Ihre Taschen-Tücher.
Denn benutzte Taschen-Tücher sind sehr ansteckend.
Verschließen Sie den Müll-Beutel gut.
Geben Sie den Beutel in den Rest-Müll.



Weniger Kontakte

Wenn Sie positiv getestet sind,
dann treffen Sie so wenige Leute wie möglich.

- Gehen Sie **nicht** zu öffentlichen Veranstaltungen.
Zum Beispiel: Gehen Sie **nicht** zu einem Konzert.
- Gehen Sie **nicht** auswärts essen.
Zum Beispiel: Essen Sie **nicht** im Restaurant.
- Arbeiten Sie von zuhause aus,
wenn das möglich ist.



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,

Corona-Infoblatt bei einem positiven Corona-Test

- bevor Sie Speisen zubereiten,
- 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.

Wäschen 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 Corona-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