



## Informationen zum neuen Corona-Virus in Leichter Sprache

---

### Was ist das Corona-Virus?

Es gibt eine neue Krankheit.

Die Krankheit kommt vom Corona-Virus.

Bei der Krankheit haben die Menschen zum Beispiel Husten oder Fieber.

Manche Menschen sterben an der Krankheit.

Besonders alte und schon kranke Menschen können sterben.

### Wie können Sie sich informieren?

Haben Sie Fragen zum Corona-Virus?

Dann lesen Sie diese Informationen.

Sind Sie krank und haben Angst?

Dann können Sie auch hier anrufen:

Telefon: 058 463 00 00

Sie können dort Tag und Nacht anrufen.

Vielleicht müssen Sie am Telefon warten, bis jemand frei wird.

### Wie können Sie sich mit dem Corona-Virus anstecken?

Die Krankheit ist sehr ansteckend.

So verbreitet sie sich:

- Bei engem Kontakt mit einer kranken Person:  
Wenn man länger als 15 Minuten mit einer kranken Person zusammen ist und weniger als 2 Meter Abstand von ihr hat.
- Durch Husten oder Niesen
- Über die Hände

# So können Sie sich und andere schützen

Sie können sich und andere Menschen vor der Krankheit schützen.  
Dazu müssen Sie folgende Regeln einhalten.

## Waschen Sie sich die Hände!



Es ist sehr wichtig, dass Sie sich oft die Hände waschen.

Waschen Sie die Hände immer:

- Vor dem Essen.
- Nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten.
- Wenn Sie nach Hause kommen.
- Wenn Sie im Bus oder im Zug unterwegs waren.
- Wenn Sie eine kranke Person besucht haben.
- Wenn Sie auf der Toilette waren.
- Wenn Sie schmutzige Hände haben.

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Hände **richtig** waschen.

So geht es:

- Machen Sie die Hände nass.
- Nehmen Sie Seife. Flüssige Seife ist am besten.
- Reiben Sie die Hände, bis es Schaum gibt.
- Verteilen Sie den Schaum auf der ganzen Hand.  
Auch zwischen Fingern und unter den Fingernägeln.
- Spülen Sie die Hände mit Wasser gut ab.
- Trocknen Sie die Hände gut. Am besten mit einem Papier-Tuch.
- 

Das müssen Sie auch noch beachten:

- Tragen Sie keine Finger-Ringe.
- Pflegen Sie Ihre Haut.
- Schneiden Sie die Fingernägel kurz.

## Husten oder Niesen Sie in ein Taschentuch oder in die Armbeuge!



- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund.  
Am besten ein Papier-Taschentuch.
- Oder husten Sie ein die Armbeuge.
- Schnäuzen Sie in ein Papier-Taschentuch.  
Verwenden Sie kein Stoff-Taschentuch.
- Benutzen Sie ein Papier-Taschentuch nur einmal.  
Werfen Sie es dann weg.

## Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Fieber und Husten haben!



Wenn Sie Fieber und Husten haben:

- Bleiben Sie zu Hause.  
Gehen Sie **nicht** arbeiten und auch **nicht** in die Schule.
- Gehen Sie **nicht** nach draussen.
- Treffen Sie keine anderen Menschen.
- Bevor Sie zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen:  
Rufen Sie immer zuerst dort an!

## Halten Sie Abstand zu anderen Menschen!



Halten Sie immer etwas Abstand zu anderen Menschen.  
Am besten mindestens 2 Meter.

Zum Beispiel:

- Beim Anstehen an der Kasse, auf der Post oder in der Kantine:  
Abstand zwischen Ihnen und der Person vor und hinter Ihnen.
- An Sitzungen:  
Lassen Sie zwischen sich und den anderen Menschen immer einen Stuhl frei.
- Wenn Sie andere Menschen begrüßen:  
Geben Sie **keine** Küsse.  
Umarmen Sie niemanden.

### **Schütteln Sie keine Hände!**



Hände sind nicht immer sauber.

Darum ist es wichtig:

- Geben Sie niemandem die Hand.
- Berühren Sie Nase, Mund und Augen **nicht**.
- Vermeiden Sie Ansammlungen mit vielen Menschen.

### **Wenn Sie Hilfe von einem Arzt oder einer Ärztin brauchen: Rufen Sie immer zuerst an!**



Wenn Sie nur leichtes Fieber und Husten haben,  
müssen Sie **nicht** zum Arzt oder zur Ärztin.

Bleiben Sie dann daheim.

Und ruhen Sie sich aus.

Sie brauchen nur Hilfe von einem Arzt oder einer Ärztin,  
wenn Sie fest krank sind.

Es ist sehr wichtig:

- Gehen Sie **nicht** ohne Anmeldung zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.  
Oder ins Spital.
- Rufen Sie **immer** zuerst an.

## Welche Menschen sind besonders gefährdet?

Menschen ab 65 Jahre sind besonders gefährdet.

Sie werden oft schwer krank.

Auch Menschen mit diesen Krankheiten sind gefährdet:

- Hoher Blutdruck
- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Krankheiten von Herz und Kreislauf
- Krankheiten der Atemwege  
Zum Beispiel: Asthma
- Krankheiten und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Krebs

## Was ist für ältere und bereits kranke Menschen besonders wichtig?

Sind Sie älter als 65 Jahre?

Oder haben Sie bereits eine andere Krankheit?

Dann empfehlen wir Ihnen:

- Fahren Sie **nicht** mit dem Bus oder dem Zug.
- Gehen Sie einkaufen, wenn es **nicht** viele Leute im Laden hat.  
Noch besser: jemand anderes geht für Sie einkaufen.
- Gehen Sie **nicht** an Orte mit vielen Menschen.  
Zum Beispiel: Kinos, Konzerte, Sport-Anlässe, Treffen in Gruppen
- Machen Sie **keine** Besuche in Heimen oder Spitälern.

Wenn Sie Husten oder Fieber haben.

Oder wenn Sie Mühe beim Atmen haben:

- Bleiben Sie daheim.
- Rufen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an. Oder das Spital.  
Sagen Sie dort, was Sie für Probleme haben.

## **Wann ist ein Mensch ansteckend?**

Ein Mensch kann andere anstecken:

- Wenn er krank ist.  
Also wenn der Mensch fest hustet und hohes Fieber hat.
- Kurz bevor er krank wird.

Wenn Sie angesteckt wurden,  
sind Sie **nicht** sofort krank.

Es kann bis zu 14 Tage dauern, bis Sie krank werden.

## **Welche Symptome hat die Krankheit?**

Häufige Symptome sind:

- Fieber
- Husten
- Mühe beim Atmen
- Lungen-Entzündung

## **Wie verläuft die Krankheit?**

Die Krankheit ist nicht immer gleich schlimm.

Einige Menschen sind nur ganz leicht krank.

Aber einige werden schwer krank und müssen ins Spital.

## **Wie werden Sie behandelt, wenn Sie krank sind?**

Es gibt noch kein Medikament gegen die Krankheit.

Es hilft auch kein Antibiotika dagegen.

Aber die Symptome (Husten, Fieber) können behandelt werden.

Wenn Sie schwer krank sind,  
werden Sie im Spital auf der Intensiv-Station behandelt.  
Vielleicht müssen Sie künstlich beatmet werden.