

## Die Krankheit Corona-virus.

Diese Krankheit heißt auch: COVID-19.



Text in Leichter Sprache

Wir von People First sind Menschen mit Lern-schwierigkeiten.

Und wir wollen dich mit diesem Text in Leichter Sprache informieren.

### Was ist das Corona-virus?

Ein Virus ist ein Krankheits-erreger.

Das heißt:

Ein Virus kann krank machen.

Ein Virus ist sehr klein.

**Niemand** kann ein Virus sehen.

Aber ein Virus kann von einem Menschen  
zu einem anderen Menschen weiter-gehen.

Dann haben schon 2 Menschen das Virus.

Das Corona-virus kann im Körper von Menschen viele Tage leben.

Und erst nach vielen Tagen wird der Mensch dann krank.

Erst dann spürt der Mensch:

Ich bin krank.

Aber schon viele Tage vorher ist das Virus vielleicht  
zu anderen Menschen weiter gegangen.



Die Krankheit Corona·virus ist wie eine Grippe.

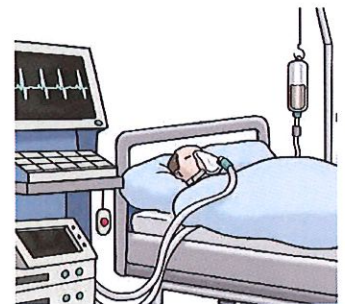
Und die Menschen haben dann:

- Fieber.
- Husten.
- Schnupfen.
- Und Probleme beim Atmen.

Das Corona·virus ist besonders gefährlich für:

- Alte Menschen.
- Menschen mit Krankheiten am Herzen.
- Und Menschen mit Problemen beim Atmen.

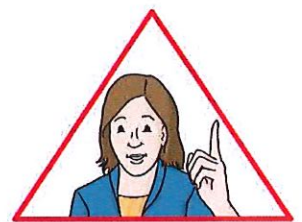
Diese Menschen können vom Corona·virus sehr schwer krank werden.



In Italien haben schon viele Menschen die Krankheit Corona·virus. Deshalb gibt es seit dem 11. März für Italien ganz besondere Regeln. An diese Regeln müssen sich auch alle Menschen in Südtirol halten.

**Wir sollen jetzt zu Hause bleiben:  
In unserer Familie.  
Oder in unserer Wohn·gemeinschaft.**

Und wir sollen **nicht** andere Menschen treffen!



Deshalb sind zum Beispiel alle Schulen zu.  
Und auch alle Werkstätten für Menschen mit Behinderungen sind zu.  
An die neuen Regeln müssen sich alle Menschen halten.  
Dann kann das Virus **nicht** mehr so schnell von einem Menschen zu einem anderen Menschen weiter gehen.

Das ist wichtig:

Für uns selbst.

Und für die anderen Menschen.

## Wie kannst du dich schützen?



- Bleib zu Hause.

Wir sollen jetzt **keine** anderen Menschen treffen.

Das ist schwer für uns.

Wir alle mögen nämlich gerne mit anderen Menschen zusammen sein.

Sind aber viele Menschen zusammen?

Dann kann das Virus schnell weiter gehen.

Deshalb: Bleib zu Hause!

Zu Hause bist du gut geschützt.

Gehst du aus dem Haus und triffst andere Menschen?

Dann bleib 1 Meter weg von den anderen Menschen.

1 Meter ist ungefähr so lang wie dein aus-gestreckter Arm.

- Wasche deine Hände

oft am Tag mit Seife und Wasser.

Und wasche deine Hände lange.

Das Virus kann nämlich leicht auf unsere Hände kommen.



- Greif mit deinen Händen **nicht** ins Gesicht.

Greif mit deinen Händen **nicht** an den Mund.

Und greif mit deinen Händen **nicht** in die Augen.

Das Virus kann vielleicht auf deinen Händen sein.

Und kann dann von deinen Händen leicht in deinen Körper kommen.

- Musst du niesen oder husten?

Dann dreh dich von den anderen Menschen weg.



Und niese oder huste in ein Taschentuch aus Papier.

Und wirf das Taschentuch dann weg.

Oder zieh deinen Arm zum Gesicht und niese in deinen Arm.

Wasch dir danach die Hände.

- Triffst du andere Menschen?

Dann sag nur „Hallo“.

Gib **niemanden** die Hand.

Umarme **niemanden**.

Und gib auch **keine** Küsse zur Begrüßung oder zum Abschied.

Das ist für uns alle ganz neu.

Aber jetzt ist wichtig:

Wir dürfen andere Menschen **nicht** berühren!

### **Was kannst du in den nächsten Tagen tun?**

Du kannst lange schlafen.

Du kannst Radio hören.

Oder du kannst ein Buch lesen.

Du kannst Karten oder ein anderes Spiel spielen.

Du kannst mit deinen Freundinnen oder Freunden telefonieren.

Oder du kannst einen schönen Film schauen.

Du kannst Nachrichten mit dem Handy oder mit dem Computer verschicken.

Du kannst etwas basteln.

Du kannst vielleicht etwas kochen oder backen.

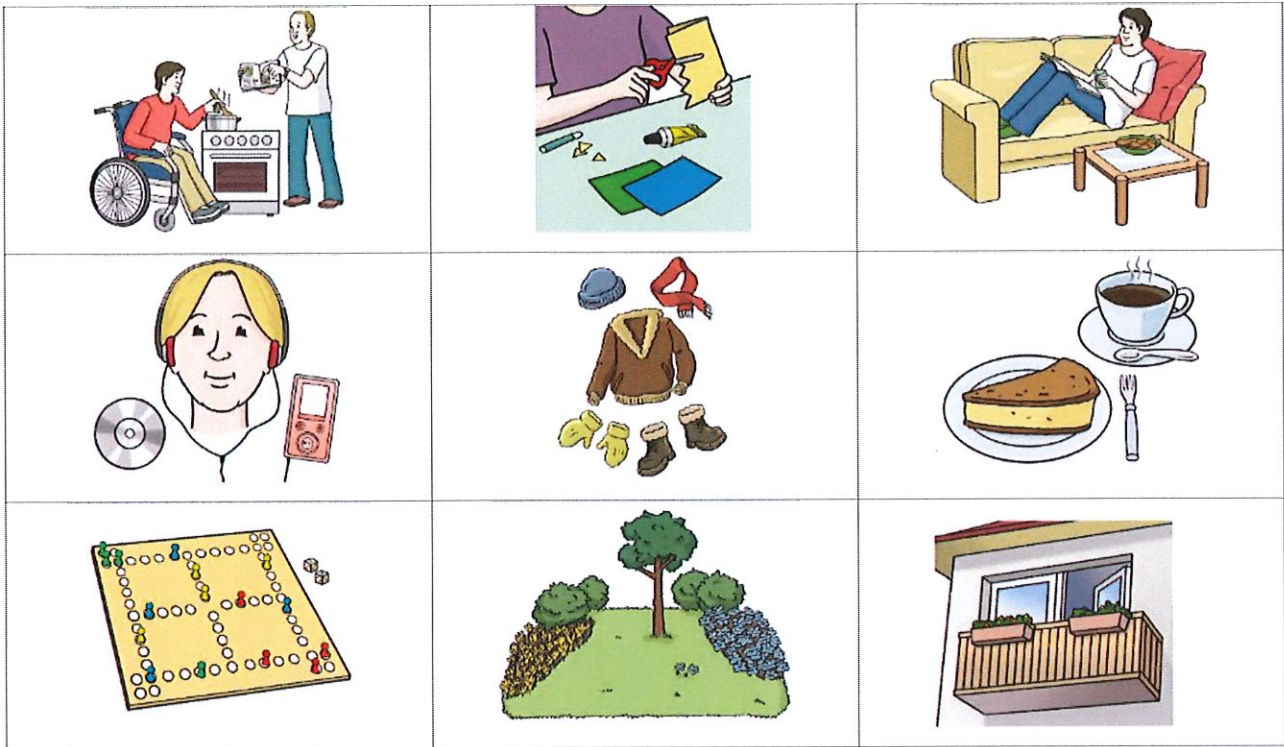
Du kannst an die frische Luft gehen.

Zum Beispiel:

In den Garten.

Oder auf den Balkon.





Du kannst zu Hause aufräumen und putzen.  
 Du kannst deine Winterkleider wegräumen.  
 Und deine Sommerkleider in den Schrank einräumen.

**Du darfst nur aus dem Haus gehen:**

- Um Lebensmittel zu kaufen.  
 Lebensmittel sind Sachen zum Essen.
- Und um Medikamente zu kaufen.

Überlege mit deinen Eltern zu Hause  
 oder mit den Betreuern in der Wohn-einrichtung:  
 Wie kann ich meinen Tag jetzt planen?

**Was darfst du nicht tun?**

Du darfst **nicht** in ein anderes Dorf oder in eine andere Stadt fahren.  
 Musst du zu einem ganz wichtigen Termin?  
 Das ist zum Beispiel ein dringender Termin bei einem Arzt.

Dann musst du einen Zettel ausfüllen.

Dieser Zettel heißt: Eigenerklärung.

Die Eigenerklärung gibt es auf der Internet-seite

[www.provinz.bz.it/coronavirus](http://www.provinz.bz.it/coronavirus)

Du kannst die Eigenerklärung von dieser Internet-seite herunter-laden.

Diese Eigenerklärung musst du immer mitnehmen.

Auf den Straßen kontrolliert die Polizei nämlich genau.

Nur Menschen mit wichtigen Terminen dürfen aus ihrem Dorf

oder aus ihrer Stadt wegfahren.



Du darfst **keine** Feste mit anderen Menschen feiern.

Du darfst deine Freundinnen oder Freunde auch **nicht** besuchen.

**Die Regeln sind für alle Menschen in Südtirol neu.**

**Wir alle müssen uns erst daran gewöhnen.**

**Aber wir müssen uns an diese Regeln halten.**

**Hast du Fieber? Bist du krank?**

**Dann bleib zu Hause.**

**Und ruf deine Haus-ärztin oder deinen Haus-arzt an.**

Deine Haus-ärztin oder dein Haus-arzt hilft dir weiter.

**Hast du sehr hohes Fieber?**

**Hast du Probleme beim Atmen?**

**Dann ruf die Nummer 112 an.**

**Geh nicht ins Kranken-haus oder in die Erste Hilfe!**

Im Kranken-haus sind nämlich viele kranke Menschen.

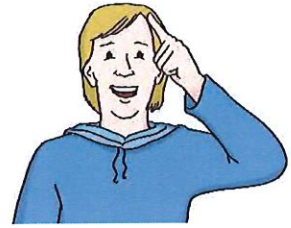
Diese Menschen müssen vor dem Corona-virus geschützt werden.



## Wo bekommst du Informationen?

Informationen bekommst du:

- Bei den Nachrichten im Radio.
- Bei den Nachrichten im Fernsehen.
- Oder im Internet.



Auf der Internet-seite vom Land Südtirol kannst du neue Informationen bekommen: [www.provinz.bz.it/coronavirus](http://www.provinz.bz.it/coronavirus)

Und auch auf dieser Internet-seite kannst du neue Informationen zur Krankheit Corona-virus bekommen:

[www.raisudtirolo.rai.it/de](http://www.raisudtirolo.rai.it/de)

Deine Familie oder deine Betreuer\_innen können dich unterstützen.

**Du kannst von 8 Uhr in der Früh bis 8 Uhr am Abend  
auch bei dieser Nummer anrufen: 800 751 751**

Machst du dir Sorgen?

Das ist ganz normal.

Rede mit deiner Familie oder mit den Betreuern.

Reden tut jetzt gut.

Diese Situation ist für uns alle neu.

Wir alle wünschen uns:

Diese Zeit soll gut vorbei gehen!

Bleib gesund!

Alle kranken Menschen sollen wieder gesund werden!

Dieser Text ist von:

- People First Südtirol, [www.peoplefirst.bz.it](http://www.peoplefirst.bz.it)
- Lebenshilfe - okay - Büro für Leichte Sprache,  
[www.lebenshilfe.it](http://www.lebenshilfe.it), [www.lebenshilfe.it/okay](http://www.lebenshilfe.it/okay)

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe

Weitere Informationen unter: [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

Die Bilder sind von:

@ Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator: Stefan Albers. Atelier Fleetinsel, 2013.

Dieser Text ist vom 15. März 2020.