

CORONA-VIRUS – So kannst Du Dich und andere wirksam schützen!

HALTE ABSTAND ZU ANDEREN PERSONEN • WASCHE REGELMÄßIG UND GRÜNDLICH DEINE HÄNDE • NIESE UND HUSTE IN DEINE ARMBEUGE ODER IN EIN TASCHENTUCH • HÄNDE WEG VOM GESICHT • MEIDE MENSCHENGRUPPEN • VERSUCHE KEINE ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTEL ZU NUTZEN

„CORONAVIRUS“ – „COVID-19“ – „SARS-COV-2“

Mehrere Namen für ein Virus. Die Namen musst Du nicht unbedingt wissen, wissen musst Du aber, wie Du Dich und andere davor schützen kannst und worauf Du achten musst.

Eigentlich selbstverständlich, aber in der momentanen Lage noch viel wichtiger: **Hygiene!!!**

- **Wenn Du draußen oder einkaufen bist, halte Abstand zu anderen Personen!**
Mindestens 1,5 Meter, also knapp einmal so lang wie ein Fahrrad ist.
- **Wasch Dir die Hände mehrmals täglich gründlich!**
Reibe dabei Deine Handflächen, die einzelnen Finger und Fingerkuppen ordentlich mit Seife ein und spüle sie wieder ab. Lass´ Dir dabei solange Zeit, wie Du brauchst, um zweimal „Happy Birthday“ zu singen.
- **Niese und huste in Deine Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch!**
Papiertaschentücher gehören danach direkt in den Müll. So verringerst Du die unnötige Verbreitung, falls Du vielleicht schon infiziert bist.
- **Hände weg vom Gesicht!**
Das Corona-Virus wird über die Schleimhäute aufgenommen, zum Beispiel Mund, Nase oder Augen. Über die Hände gelangen die Viren dann in Dein Gesicht, auch ohne, dass Dich jemand angehustet hat.
- **Meide Menschengruppen!** Mehr als zwei Leute, die in keiner gemeinsamen Lebensgemeinschaft angehören, dürfen jetzt eh nicht in der Öffentlichkeit zusammen sein.
- **Fahre möglichst nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln!**
In engen, geschlossenen Räumen haben Viren leichtes Spiel. Wenn Du aber doch mit Bus und Bahn unterwegs bist, halte Abstand zu anderen, vermeide es, Haltegriffe und Knöpfe anzufassen, und wasche Dir direkt im Anschluss die Hände!

Bist du erkrankt?

Die meisten erkrankten Personen haben **trockenen Husten** und **Fieber**. Es gibt aber keinen typischen Krankheitsverlauf. Du kannst infiziert sein, ohne dass Du es merkst. Eine Infektion kann aber auch zu einer **Lungenentzündung** mit **Lungenversagen** führen. Deswegen ist es momentan so wichtig, die Regeln einzuhalten! Solltest du Symptome haben, melde dich **telefonisch** bei deinem **Arzt**, deiner **Ärztin** oder unter der **Rufnummer 116 117** oder beim Gesundheitsamt vor Ort.

Das Ganze nimmt Dich psychisch mit oder Du bist häuslicher Gewalt ausgesetzt?

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116111

Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000 116016

Es ist wichtig, sich weiter informiert zu halten. Da man leider auch viel Blödsinn im Internet findet, haben wir ein paar Vorschläge, wo Du Dich aktuell und sicher Informieren kannst.

Wenn Du **Infos zu Gesundheit und der Corona-Entwicklung** suchst, findest Du sie zum Beispiel hier:

Robert-Koch-Institut zum Thema Corona

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Thema Corona

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

Bundesministerium für Gesundheit zum Thema Corona

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Da viele Gerüchte und Falschmeldungen vor allem in sozialen Netzwerken die Runde machen, empfehlen wir Dir zu prüfen, ob es stimmt, vor allem, bevor Du das weiterleitest. Deshalb hier ein paar Beispiele zu **Faktenchecks und Infos zu Fake-News** über Corona (und auch allgemein):

Bundesministerium für Bildung und Forschung:

<https://www.bmbf.de/de/faktencheck-zum-coronavirus-11162.html>

Tagesschau-Faktenfinder

<https://www.tagesschau.de/faktenfinder/>

Correktiv Faktencheck:

<https://correctiv.org/faktencheck/>

Mimikama – zuerst denken, dann klicken:

<https://www.mimikama.at/>

Um auf dem Laufenden zu bleiben, wie sich die Lage entwickelt und zum Beispiel auch, was man aktuell darf oder eben nicht, bietet es sich an, **täglich Nachrichten zum Thema Corona** zu lesen oder zu schauen.

Für deutschlandweite Nachrichten (neben weiteren Nachrichtensendern und natürlich den Internetseiten großer Zeitungen) zum Beispiel:

Tagesschau Thema Corona und Newsticker

<https://www.tagesschau.de/thema/coronavirus/>

<https://www.tagesschau.de/newsticker/liveblog-coronavirus-129.html>

Für Infos aus den einzelnen Bundesländern (neben weiteren Regionalsendern und den Internetseiten regionaler Zeitungen) zum Beispiel:

Links zu den Sendern in den verschiedenen Bundesländern

<http://www.tagesschau.de/regional/index.html>

Und in leichter Sprache (kann man sich auch vorlesen lassen)

<https://www.nachrichtenleicht.de/nachrichten.2005.de.html>

Außerdem bietet die **Weltgesundheitsorganisation WHO** neben aktuellen Informationen **Hygiene- und Verhaltensregeln** in den Sprachen **Englisch, Arabisch, Russisch, Französisch, Spanisch** (lässt sich oben auf der Seite einstellen):

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public#>

Wir helfen Dir gerne, falls Du unter 27 und von Obdachlosigkeit bedroht bist:

www.sofahopper.de