

## Informationen über das Corona-Virus

Das Corona-Virus verursacht eine neue Krankheit.

Die Krankheit verbreitet sich schnell.

Kranke Menschen können andere mit dem Virus anstecken.

### Wichtig:

Eine Person hat den Corona-Virus?

Und die Person meldet sich bei den Behörden?

Dann behandeln wir diese Person trotzdem mit Respekt.

Wir wollen:

Alle Menschen sollen die kranken Personen mit Respekt behandeln.

Hier finden Sie Informationen über das Corona-Virus.

Und was Sie für Ihren Schutz machen können.



### Wie ist die Krankheit vom Corona-Virus?

Die Krankheit ist schlimm für die Lunge.

Eine Person hat sich mit dem Corona-Virus angesteckt.

Dann hat diese Person vielleicht Husten und Schnupfen.

Oder auch Fieber und Hals-Schmerzen.

Einige kranke Personen haben vielleicht auch Durchfall.

Eine Person hat sich mit dem Corona-Virus angesteckt?

Dann kann es bis zu 14 Tagen dauern,

bis sie die ersten Zeichen dafür merkt.



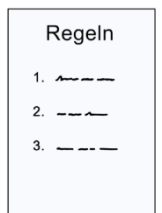
## Wie können Sie sich vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus schützen?

Eine gute Hygiene ist sehr wichtig.

Mit einer guten Hygiene können Sie sich vor einer Ansteckung schützen.

Das sind die wichtigsten **Hygiene-Regeln**.

- Husten Sie **nicht** in die Richtung von anderen Menschen!  
Niesen Sie **nicht** in die Richtung von anderen Menschen!  
Drehen Sie sich beim Husten und Niesen von anderen Menschen weg.  
Halten Sie mindestens einen Meter Abstand von anderen Menschen.  
Ein Meter ist etwas länger als ein Arm.  
Noch besser sind 2 Meter Abstand.
- Sie müssen husten oder niesen?  
Dann benutzen Sie am besten ein Taschentuch dafür.  
Benutzen Sie das Taschentuch nur einmal.  
Werfen Sie das Taschentuch danach weg.
- Sie müssen husten oder niesen?  
Und Sie haben **kein** Taschentuch?  
Dann halten Sie sich die Armbeuge vor Mund und Nase.  
Die Armbeuge ist die Innenseite vom Ellenbogen.



- **Wichtig: Hände waschen!**

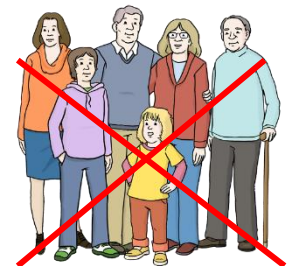
Waschen Sie sich immer gut die Hände.  
Besonders nach dem Husten oder Niesen.  
Und nach dem Naseputzen.  
Benutzen Sie dabei Wasser und Seife!  
Waschen Sie immer für mindestens 20 Sekunden die Hände.



**Nicht** nur Hygiene-Regeln sind für Ihren Schutz vor einer Ansteckung wichtig.

Beachten Sie auch diese Regeln:

- Vermeiden Sie es anderen Personen die Hand zu geben.  
Umarmen Sie **keine** anderen Personen.
- Halten Sie mindestens einen Meter Abstand von Menschen,  
die husten oder niesen.  
Ein Meter ist etwas länger als ein Arm.  
Noch besser sind 2 Meter Abstand.
- Machen Sie regelmäßig das Fenster auf.  
So kommt frische Luft in den Raum.
- Einige Menschen können sich schneller anstecken.  
Zum Beispiel ältere Menschen.
- Vermeiden Sie Orte, an denen viele Menschen sind.



## Ich glaube, ich habe das Corona-Virus. Was muss ich jetzt tun?

Sie glauben:

Ich habe mich mit dem Corona-Virus angesteckt.

Dann sollten Sie die **Hygiene-Regeln** befolgen!

Und Sie müssen einem **Arzt** Bescheid sagen.

Zum Beispiel Ihrem Hausarzt.



### **Wichtig:**

Rufen Sie zuerst bei Ihrem Arzt an!

Gehen Sie **nicht** direkt in die Arztpraxis!

Die Mitarbeiter aus der Arztpraxis sagen Ihnen dann:

Das müssen Sie jetzt tun.



## **Mehr Informationen**

Sie möchten mehr Informationen über das Corona-Virus?

Oder Sie haben noch Fragen?

Hier finden Sie Internet-Seiten und Telefon-Nummern.

Dort bekommen Sie mehr Informationen.

## **Telefon-Nummern**

### **Bürger-Telefon vom Landkreis Helmstedt**

Sie bekommen auch Informationen beim Bürger-Telefon.

Sie können zu diesen Zeiten anrufen:

**Montag bis Freitag von 7 Uhr bis 18 Uhr**

Die Telefon-Nummer ist: **05351 121-1500**



## **Das Landes-Gesundheitsamt**

Sie haben Fragen zu dem Corona-Virus.

Das Landes-Gesundheitsamt von Niedersachsen hat eine extra Telefon-Nummer dafür gemacht.

Hier können alle Bürger anrufen.

Sie können zu diesen Zeiten anrufen:

**Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 12 Uhr**

**und**

**Montag bis Donnerstag von 13 Uhr bis 16 Uhr**

Die Telefon-Nummer ist: **0511 450 55 55**



## **Kassenärztliche Vereinigung**

Sie können bei dem Patienten-Service anrufen.

Der Service ist für ganz Deutschland.

Sie können zu diesen Zeiten anrufen:

**Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 16 Uhr**

Die Telefon-Nummer ist: **116 117**

Sie müssen **keine** Vorwahl wählen.

## Internet-Seiten

### Robert-Koch-Institut

Das Robert-Koch-Institut gehört zum Bundes-Ministerium für Gesundheit.

Beim Robert-Koch-Institut arbeiten auch Fachleute für ansteckende Krankheiten.

Viele Menschen haben Fragen über das Corona-Virus.

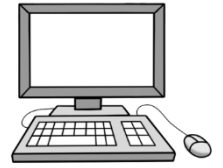
Das Robert-Koch-Institut hat auf seiner Internet-Seite diese Fragen gesammelt.

Auf der Internet-Seite stehen auch die Antworten zu den Fragen.

Klicken Sie auf den Link.

Dann öffnet sich die neue Internet-Seite.

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)



### Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung hat auch Fragen und Antworten zu dem Corona-Virus gesammelt.

Klicken Sie auf den Link.

Dann öffnet sich die neue Internet-Seite.

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

