

## LEICHTE SPRACHE

### Wichtige Infos zum Corona-Virus vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration

Die Infos sind vom 30. Juli 2020

In diesem Text sind wichtige Infos zum Corona-Virus und Infos zu den Regeln in Hessen. Und es gibt Tipps zum Weiterlesen.

Darum geht es:

1. Wichtige Infos zum Corona-Virus
2. Was können Sie tun, um gesund zu bleiben?
3. Masken-Pflicht in Hessen
4. Abstands-Regeln in Hessen
5. Wenn man von einer Reise zurück kommt  
oder neu nach Hessen einreisen will
6. Regeln für Gottes-Dienste und Trauer-Feiern
7. Besuche im Krankenhaus und anderen Einrichtungen
8. Regeln für die Betreuung von Kindern



## 1. Wichtige Infos zum Corona-Virus

### Woher kommt das Corona-Virus?

Das Corona-Virus kommt aus China.

Viele Leute in China sind krank geworden.

Das war im Dezember 2019.

Die kranken Menschen haben oft

- Fieber.
- Husten ohne Schleim.
- große Probleme beim Atmen.

Die Krankheit heißt: COVID-19.

Erst waren nur Menschen in China krank.

Jetzt haben Menschen überall auf der Welt COVID-19.

### Wie ist es im Moment in Deutschland?

Forscher in Deutschland prüfen immer:

- Wie gefährlich ist das Virus für die Menschen in Deutschland?
- Wie viele Menschen in Deutschland haben COVID-19?
- Wie viele Menschen stecken sich jeden Tag neu an?

Die Forscher sind vom Robert Koch-Institut.

Die Infos von den Forschern sind auf dieser Internet-Seite:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risiko\\_bewertung.htm](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risiko_bewertung.htm)

Die Internet-Seite ist **nicht** in Leichter Sprache.

## Wie ist es im Moment in Hessen?

Die Hessische Landesregierung will:

Nur wenige Menschen sollen sich mit dem Virus anstecken.

Darum müssen die Menschen weiter vorsichtig sein.

Und darum gibt es Regeln für die Menschen in Hessen.

Zum Beispiel: Abstand halten und in Geschäften eine Maske tragen.

Mehr Infos zu den Regeln sind auf den nächsten Seiten.

## Haben Sie noch Fragen zum Corona-Virus in Hessen?

### ■ Haben Sie Fragen zur Gesundheit?

Rufen Sie das Corona-Telefon an:

**0800 555 4 666**

Wir sind jeden Tag von 9 bis 15 Uhr für Sie da.

Der Anruf kostet **nichts**.

Sie können das Corona-Telefon nur in Deutschland anrufen.

Sie wollen aus dem Ausland anrufen?

Dann rufen Sie das Bürger-Telefon an:

**0611 321 110 00**

Sie hören dann eine Ansage.

Die Ansage stellt verschiedene Bereiche vor.

Wählen Sie den Bereich Gesundheit.

Das Bürger-Telefon leitet Sie dann weiter zum Corona-Telefon.

### ■ Mehr Infos gibt es auch auf unserer Internet-Seite:

[www.hessenlink.de/2019ncov](http://www.hessenlink.de/2019ncov)

oder bei Ihrem Gesundheits-Amt:

<https://tools.rki.de/PLZTool/>

■ **Haben Sie Fragen zu den Regeln in Hessen?**

Rufen Sie das Bürger-Telefon an:

**0611 321 110 00**

Der Anruf kostet **nichts**.

Wir sind zu diesen Zeiten für Sie da:

- Montag bis Donnerstag  
von 8 bis 17 Uhr
- Freitag von 8 bis 15 Uhr
- **Nicht** am Wochenende

Sie hören dann eine Ansage.

Die Ansage stellt verschiedene Bereiche vor.

Sie können einen Bereich wählen.

## 2. Was können Sie tun, um gesund zu bleiben?

- Waschen Sie oft Ihre Hände.  
Nehmen Sie warmes Wasser und Seife.
- Husten oder niesen Sie in die Armbeuge.  
Oder halten Sie ein Papier-Taschentuch davor.
- Benutzen Sie Papier-Taschentücher.  
Nehmen Sie immer ein neues Papier-Taschentuch.  
Werfen Sie benutzte Papier-Taschentücher in den Müll.
- Halten Sie Abstand zu anderen Menschen:  
Schütteln Sie **keine** Hände.  
Umarmen Sie **keinen** und geben Sie **keine** Küsse.

- Fassen Sie sich **nicht** ins Gesicht  
Kratzen Sie **nicht** an der Nase.  
Reiben Sie **nicht** Ihre Augen.
- Fassen Sie **keine** Stellen an, die viele Menschen anfassen:  
Zum Beispiel Türgriffe oder Haltestangen im Bus.  
Nach dem Anfassen sofort Hände waschen.
- Machen Sie Ihr Smartphone oft sauber.
- Teilen Sie **keine** Sachen mit anderen.  
Zum Beispiel **keine** Gläser, Besteck oder Handtücher.
- Gehen Sie **nicht** an Orte, wo viele Menschen sind.

Diese Regeln sind für alle Menschen wichtig.  
Also zum Beispiel auch für Kinder und Jugendliche.

## Was sollen Sie tun, wenn Sie sich krank fühlen?

Haben Sie Husten, Fieber oder Probleme beim Atmen?

Dann gehen Sie **nicht** einfach so zu Ihrem Hausarzt.

**Rufen Sie erst an.**

Ist Ihr Arzt **nicht** zu erreichen?

Dann rufen Sie diese Nummer an: **116 117**.

Das ist die Nummer vom ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Oder Sie rufen das Gesundheits-Amt in Ihrer Nähe an.

Sie bekommen dann Infos, was Sie tun sollen.

## Vorsicht vor falschen Infos

Im Internet sind gerade viele falsche Infos über das Corona-Virus.

Zum Beispiel bei Facebook oder bei WhatsApp.

Glauben Sie diese Infos **nicht**.

Nutzen Sie die Internet-Seiten oder Telefon-Nummern in diesem Text.

Gute Infos in Deutsch und vielen anderen Sprachen sind auch hier:

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

### 3. Masken-Pflicht in Hessen

#### Seit dem 27. April ist es so in Hessen:

Sie müssen an bestimmten Orten  
eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen:

- in allen Bussen und Bahnen
- im Taxi
- auf Schiffen und im Flugzeug
- in allen Geschäften und überall in Einkaufs-Zentren
- auf allen Wochen-Märkten.
- in allen Banken und in allen Post-Filialen
- beim Arzt und im Krankenhaus
- in Museen und anderen Ausstellungs-Räumen
- in Häusern und Räumen vom Tierpark oder Zoo
- beim Frisör
- in Spielhallen und Spielbanken
- bei der Fuß-Pflege oder Massage
- im Tattoo-Studio

Arbeiten Sie als Bedienung in einer Gaststätte?

Dann müssen Sie bei der Arbeit eine Mund-Nase-Bedeckung tragen.

#### Was ist eine Mund-Nasen-Bedeckung?

Eine Mund-Nasen-Bedeckung bedeckt Mund und Nase.

Eine Mund-Nasen-Bedeckung kann eine Maske sein.

Oder Sie binden sich ein Tuch oder einen Schal um.

Sie können sich Ihre Mund-Nase-Bedeckung selbst nähen.

Oder Sie kaufen einfache Masken.

Die Masken müssen **kein** besonderes Zeichen haben.

## Warum ist die Mund-Nasen-Bedeckung wichtig?

Aus Mund oder Nase kommen kleine Teile beim

- Husten.
- Niesen.
- Sprechen.
- Ausatmen.

Die kleinen Teile nennt man Tröpfchen oder Aerosole.

Die Tröpfchen verteilen sich in der Luft.

Andere Menschen atmen die Tröpfchen wieder ein.

Das ist ganz normal.

### **Aber:**

Ist man krank?

Dann sind in den Tröpfchen auch Viren,  
die krank machen können.

Trägt man eine Mund-Nasen-Bedeckung?

Dann kommen viel weniger Tröpfchen in die Luft.

Und dann steckt man andere Menschen **nicht** so schnell an.

### **Wichtig:**

Die Mund-Nasen-Bedeckung kann helfen.

Aber man muss trotzdem weiter Abstand halten.

Wer muss **keine** Mund-Nasen-Bedeckung tragen?

- Kinder, die noch **nicht** 6 Jahre alt sind.
- Menschen, die wegen einer Krankheit **keine** Mund-Nasen-Bedeckung tragen können.
- Menschen, die wegen einer Behinderung **keine** Mund-Nasen-Bedeckung tragen können.



## Strafe

An bestimmten Orten **muss** man eine Mund-Nase-Bedeckung tragen.  
Die Polizei und das Ordnungs-Amt kontrollieren das.

Wird man erwischt?

Und will man immer noch **keine** Mund-Nasen-Bedeckung tragen?  
Dann kostet das 50 Euro Strafe.

## 4. Abstands-Regeln in Hessen

Am besten ist:

**Halten Sie Abstand zu anderen Menschen.**

Lassen Sie 1,5 Meter oder mehr Platz zwischen sich.

Sie wollen unterwegs sein und sich treffen?

Dann gibt es diese Regeln:

- Sie dürfen immer alleine unterwegs sein.
- Sie dürfen sich immer mit nur **einer** Person treffen.
- Sie dürfen mit **allen Personen** unterwegs sein,  
mit denen Sie zusammen wohnen.  
Dann müssen Sie **keinen** Abstand halten.
- Sie und diese Personen dürfen noch eine andere Familie treffen.  
Aber: Diese Familie muss auch zusammen wohnen.  
Dann müssen Sie **keinen** Abstand halten.
- Andere Gruppen mit 2 bis 10 Personen dürfen sich auch treffen.  
Die 2 bis 10 Personen müssen **keinen** Abstand halten.

■ **Wann dürfen 3 oder mehr Personen zusammen sein?**

**Wann muss man keinen Abstand halten?**

- In Bussen oder Bahnen.
- Wenn man Personen begleiten muss, die Hilfe brauchen.
- Bei wichtigen Prüfungen, zum Beispiel für das Studium.
- Beim Blut-Spenden.
- Wenn die Personen zusammen arbeiten müssen.
- Bei Sitzungen und Verhandlungen im Gericht.
- Vielleicht bei Trauer-Feiern und Bestattungen.  
Aber das muss ein Amt erlauben.

## 5. Wenn man von einer Reise zurück kommt oder neu nach Hessen einreisen will

Kommen Sie von einer Reise aus dem Ausland zurück nach Hessen?

Haben Sie im Ausland gelebt und wollen nun in Hessen leben?

Dann gibt es verschiedene Regeln.

Es kommt darauf an, in welchem Land Sie waren.

Es ist egal, wie Sie nach Hessen kommen:

- mit dem Flugzeug
- mit dem Schiff
- mit Auto oder Zug

Die Regeln sind immer gleich.

### Regeln für Risiko-Gebiete:

Sie wollen wieder nach Hessen einreisen.

Aber Sie waren **14 Tage vorher** irgendwann in einem Gebiet,  
wo viele Menschen Corona haben.

Diese Gebiete nennt man: Risiko-Gebiete.

Wer bestimmt, was ein Risiko-Gebiet ist?

Das machen 3 Stellen zusammen:

- Das Bundesministerium für Gesundheit
- Das Auswärtige Amt
- Das Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat

Das Robert Koch-Institut macht eine Liste mit den Risiko-Gebieten.

Sie finden die Liste hier:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

Sie waren also in einem Risiko-Gebiet.  
Sie waren dort einen Tag oder länger.

Dann ist es so:

- Sie müssen sich sofort auf dem Weg nach Hause machen.
  - Sie müssen sich beim Gesundheits-Amt in Ihrer Nähe melden, wenn Sie zuhause angekommen sind.
  - Sie müssen dann für **14 Tage zuhause bleiben**.  
Sie dürfen Ihre Wohnung **nicht** verlassen.  
Das nennt man: **Quarantäne**.  
Das spricht man: Ka-ran-tä-ne.
  - Sie dürfen nur sehr wichtigen Besuch bekommen.  
Zum Beispiel, weil der Besuch für Sie Essen gekauft hat.
  - Fühlen Sie sich krank?  
Dann müssen Sie sich wieder beim Gesundheits-Amt melden.
- 

Diese Regeln gelten **nicht** für:

- LKW-Fahrer, Zugführer und Menschen mit ähnlichen Berufen.
- Menschen, die wichtig sind für das Gesundheits-System.  
Zum Beispiel Ärzte und Pfleger.
- Polizisten und Feuerwehr-Leute.
- Menschen, die nur durch Hessen durchfahren.
- Menschen, die nur kurz in Hessen bleiben.
- Menschen, die nur kurz im Ausland waren.

Einige Menschen kommen extra für die Arbeit nach Hessen.

Zum Beispiel Feld-Arbeiter.

Feld-Arbeiter müssen sich vielleicht auch **nicht** an diese Regeln halten.

Aber das muss ein Amt erlauben.

## Wann müssen Sie nicht in Quarantäne?

Sie müssen **nicht** in Quarantäne,  
wenn Sie **kein** Corona haben.  
Das kann man mit einem Corona-Test prüfen.

Dafür gibt es diese Regeln:

Sie waren in den letzten 14 Tagen in einem Risiko-Gebiet.  
Sie wollen jetzt nach Hessen einreisen.

**In den 2 Tagen vorher** machen Sie einen Corona-Test.

Es gibt verschiedene Corona-Tests.  
Sie müssen einen **PCR-Test** machen.  
Ein Antikörper-Test reicht **nicht**.

### Fall 1:

#### Der PCR-Test ist negativ.

Ein Arzt hat aufgeschrieben:  
Sie haben den Test gemacht.  
Sie haben **kein** Corona.

Dann müssen Sie **nicht** in Quarantäne.  
Sie müssen sich **nicht** beim Gesundheitsamt melden.  
Aber: Sie müssen den Brief vom Arzt immer dabei haben.

### Fall 2:

#### Der PCR-Test ist positiv.

Sie haben Corona.  
Das Test-Labor oder der Arzt sagen dem Gesundheits-Amt Bescheid.  
Das Gesundheits-Amt meldet sich dann bei Ihnen.  
Das Gesundheits-Amt erklärt Ihnen genau,  
was Sie dann tun müssen.

### Regeln für Nicht-Risiko-Gebiete:

Sie wollen wieder nach Hessen einreisen.

Sie waren 14 Tage vorher **nie** in einem Risiko-Gebiet.

Dann müssen Sie **nicht** in Quarantäne.

Sie müssen sich **nicht** beim Gesundheitsamt melden.

Sie müssen **keinen** Corona-Test machen.

## 6. Regeln für Gottes-Dienste und Trauer-Feiern

Gottes-Dienste und andere religiöse Treffen sind wieder erlaubt.

Zum Beispiel auch Trauer-Feiern und Beerdigungen.

Aber **keiner** soll sich mit dem Corona-Virus anstecken.

Darum brauchen die Veranstalter Pläne für die Veranstaltung.

Die Veranstalter müssen Regeln aufschreiben:

- Wie können die Teilnehmer immer Abstand halten?  
Zum Beispiel:
  - Beim Reingehen und Rausgehen
  - Beim Warten in der Schlange
  - Bei der Veranstaltung selbst
- Wie können sich die Teilnehmer die Hände desinfizieren?
- Wann brauchen die Teilnehmer eine Mund-Nase-Bedeckung?

### Die Teilnehmer müssen sich an die Regeln halten:

- Zwischen zwei Menschen müssen immer 1,5 Meter Abstand sein.  
Oder es muss eine Trennung dazwischen sein,  
zum Beispiel eine Plastik-Scheibe.
  - Wohnen die Menschen zusammen in einer Wohnung?  
Dann müssen sie sich **nicht** an die 1,5 Meter halten.  
Dann dürfen sie sich auch Sachen teilen.  
Zum Beispiel: Ein Gesang-Buch.
  - Wohnen die Menschen **nicht** zusammen in einer Wohnung?  
Dann dürfen sie **keine** Sachen teilen.  
Sie dürfen **keine** Sachen annehmen oder weitergeben.  
Zum Beispiel: Sie dürfen **keine** Programm-Zettel weitergeben.
- 

### Die Veranstalter müssen wissen:

#### Wer war bei der Veranstaltung?

Denn vielleicht hatte ein Teilnehmer Corona.

Er hat das aber erst nach der Veranstaltung gemerkt.

Er hat vielleicht bei der Veranstaltung andere angesteckt.

Darum müssen die Veranstalter Infos von Teilnehmern aufschreiben:

Name, Adresse und Telefon-Nummer.

Mit den Infos kann man dann alle Teilnehmer anrufen und warnen.

### Die Teilnehmer müssen wissen:

- Was tun die Veranstalter gegen das Corona-Virus?
- Was sind die Regeln für Veranstaltung?

Darum müssen die Regeln zum Beispiel vor der Kirche aushängen.

## 7. Besuche im Krankenhaus und anderen Einrichtungen

### ■ Regeln für die Krankenhäuser

Ein Patient kommt neu in ein Krankenhaus.

In den ersten **6 Tagen** ist es dann so:

Der Patient darf **2 Mal Besuch** bekommen.

Bei jedem Besuch dürfen nur 2 Personen kommen.

Ab dem **7. Tag** ist es so:

Der Patient darf jeden Tag Besuch von 2 Personen bekommen.

Vielleicht darf der Patient noch öfter Besuch bekommen.

Das Krankenhaus kann das erlauben.

Zum Beispiel

- bei einer Geburt.
- wenn der Patient bald stirbt.
- wenn man ein naher Verwandter ist.

Also zum Beispiel Kinder oder Ehe-Partner.

### ■ Regeln für die Reha-Kliniken:

Sie dürfen wieder ganz normal Besuche in Reha-Kliniken machen.

Es gibt **keine** Verbote mehr.

### ■ Regeln für Werkstätten für Menschen mit Behinderungen:

Sind Sie gesund?

Hatten Sie **keinen** Kontakt zu Menschen, die Corona haben?

Dann dürfen Sie die Werkstätten wieder besuchen.



## 8. Regeln für die Betreuung von Kindern

### ■ Regeln für die Kitas:

Die Kitas sind wieder ganz normal offen.

Die Kinder können wieder so kommen wie vor Corona.

Das nennt man: Regelbetrieb.

Aber vielleicht geht das **nicht** überall.

Denn es gibt noch **kein** Medikament gegen Corona.

Alle müssen weiter vorsichtig sein.

Und darum gibt es besondere Regeln in den Kitas.

Jede Kita muss prüfen:

- Wie können wir mit den Regeln arbeiten?
- Wie können wir uns gegen Corona schützen?

Vielleicht werden die Gruppen in den Kitas kleiner.

Oder die Zeiten für die Betreuung werden kürzer.

Haben die Erzieher ein Anzeichen von Corona?

Dann dürfen die Erzieher **nicht** in der Kita arbeiten.

Sind die Erzieher schon älter oder anders krank?

Dann müssen die Erzieher besonders aufpassen.

Die Erzieher arbeiten dann vielleicht **nicht** mehr mit Kindern.

Vielleicht brauchen die Kitas darum neue Aushilfen.

Das Jugend-Amt muss das prüfen.

Das war auch schon vor Corona so.

Die Kitas haben einen Brief mit den Corona-Regeln bekommen.

Sie können den Brief hier lesen:

<https://soziales.hessen.de/gesundheit/corona-hessen/themenbereich-kinder-und-jugendliche/krankheits-und-erkaeltungssymptome>

■ **Wann darf das Kind nicht in die Kita?**

Hat Ihr Kind ein Anzeichen von Corona?

Was sind Anzeichen von Corona?

- Fieber ab 38 Grad
- oft Husten ohne Schleim
- schlecht oder gar **nicht** riechen oder schmecken können

**Dann muss Ihr Kind zuhause bleiben.**

Hustet das Kind nur ab und zu mal?

Hat das Kind nur ein leichtes Kratzen im Hals?

Hat das Kind nur einen Schnupfen?

Dann darf das Kind weiter in die Kita kommen.

---

Einige Kinder haben vielleicht

- Asthma
- Heuschnupfen
- eine andere chronische Krankheit.

Diese Kinder haben dann vielleicht Anzeichen von Corona.

Aber das ist **kein** Corona.

Darum ist es am besten so:

Das Kind bringt ein Attest vom Arzt mit in die Kita.

Sie als Eltern entscheiden selbst:

Soll mein Kind in die Kita gehen oder **nicht**?

Oder Sie rufen den Kinder-Arzt an.

Der Kinder-Arzt kann dann sagen,

ob das Kind einen Corona-Test machen soll.

---