

Was weiß ich über Corona? Was weiß ich über die Impfungen?

Informationen in Leichter Sprache

Vorwort

Alteo macht eine Broschüre
zum Thema Corona und den Impfungen.

Warum macht Alteo das?

Seit mehr als einem Jahr beschäftigt uns das Thema Corona.

Es gibt zu Corona sehr viele Informationen,
die sich jede Woche verändern.

Auch die dabei benutzten Wörter werden immer schwieriger.

Damit haben viele Menschen große Probleme.

Sie werden unsicher und
verlieren den Überblick.

Außerdem ist es endlich so weit und
viele können sich bald gegen Corona impfen lassen.

Die Menschen brauchen dazu aber genauere Informationen,
damit sie sich leichter entscheiden können.

Für oder gegen eine Impfung.

Sie können hier erfahren,
was diese Impfung für die Gesellschaft bedeuten kann.

Damit jeder die Informationen gut verstehen kann,
hat Alteo das Wichtigste hier in Leichter Sprache zusammengefasst.

Wir hoffen,

dass wir Ihnen mit diesen Informationen weiterhelfen können.

Bleiben Sie gesund!

Doris Spoden

Regionalverantwortliche



Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Danke

Wir möchten uns bei allen bedanken,
die an diesem Heft mitgearbeitet haben.
Vor allem bei den Menschen,
die die Broschüre für uns nachgelesen haben.
Frau Hayam Ibrahim
Frau Nicole Rathmes

Infos zu diesem Heft

Dieses Heft ist in **Leichter Sprache** geschrieben.
Die Sätze sind einfacher und
es gibt weniger schwierige Wörter.
So kann jeder die Informationen über Corona verstehen.
Ab Seite 21 gibt es Erklärungen zu wichtigen Wörtern.
Im Heft gibt es manchmal **lange** Wörter.
Diese Wörter sind mit einem Punkt geteilt.
Dann kann jeder sie einfacher lesen.
Das sieht so aus: Deutsch·sprachig



Achtung!

Diese Wörter schreibt man nur in der Leichten Sprache so.

Inhalt

1. Definition: Was ist das Corona-virus?.....	6
2. Wie kann ich mich vor dem Corona-virus schützen?	9
3. Informationen zu Schutz-Masken.....	12
4. Die Corona-Impfungen in Ostbelgien.....	14
5. Wichtige Infos zur Impfung.....	16
6. Ich muss einen Corona-Test machen	19
7. Was lernen wir aus der Corona-Krise?	21
8. Erklärungen zu schwierigen Wörtern.....	23
9. Ich möchte noch mehr Infos.....	34

1. Definition:

Was ist das Corona-virus?

Das Corona-virus ist ein neues Virus.

Chinesische Ärzte haben es zuerst entdeckt.

Die ersten Corona-Kranken haben sich im Winter vom Jahr 2019 auf einem Tier-markt in der Stadt Wuhan angesteckt.

Wuhan ist eine Stadt in der Mitte von China.

Von dort hat sich das Virus immer weiter verbreitet.

Das Virus hat sehr schnell die ganze Welt erreicht.

Es gibt überall viele kranke Menschen, denn das Corona-virus ist sehr ansteckend.

Auch in Belgien sind viele Menschen krank.

Was ist ein Virus?

Virus heißt auch: Erreger oder Krankheits-erreger.

Ein Erreger macht den Körper krank.

Er wird von einem Menschen zu einem anderen weiter gegeben.

Zum Beispiel beim Küssen. Oder Umarmen.

Erreger können auch auf Dingen oder im Essen sein.

Ein Virus kann mich krank machen und meinen Körper schwach machen.

Ein Virus ist sehr klein.

Ich kann es nur unter einem Mi-kros-kop sehen.



**Ein Mi-kros-kop ist ein besonderes Gerät.
Mit einem Mi-kros-kop kann ich sehr kleine
Dinge besser sehen.
Sie sehen dann viel größer aus.
So wie unter einer Lupe.
Nur noch viel stärker.**

Wie merke ich, dass ich Corona habe?

Alle Menschen können das Virus bekommen. Auch ich.
Aber die Krankheit ist nicht bei allen gleich.
Manche Menschen werden sehr krank.
Andere merken fast gar nichts davon.

Corona-ist zuerst wie eine starke Erkältung.
Die Menschen bekommen Husten und sind sehr müde.
Viele bekommen dann aber Fieber.
Manche Menschen haben Hals-schmerzen und
können nichts mehr schmecken.
Sehr kranke Menschen bekommen nicht gut Luft.

Bei diesen Anzeichen soll ich einen Arzt anrufen.
Der Arzt gibt mir eine Verschreibung für einen Corona-Test.
Nach dem Corona-Test weiß ich dann mehr.

Für die meisten Menschen ist das Corona-virus nicht gefährlich.
Aber manche Menschen können daran sterben.
Zum Beispiel alte Menschen.
Oder Menschen, die schon krank sind.

Was bedeuten die verschiedenen Namen?

Es gibt verschiedene Namen für das Virus und die Krankheit.
Zum Beispiel:

- Corona-virus oder Corona
- Covid 19
- Sars-CoV-2

Corona-virus:

Das ist ein einfacher Name für das aktuelle Virus.
Am Anfang sprachen die Ärzte vom „**neu-artigen** Corona-virus“.
Denn es gibt auch noch andere Corona-viren.
Zum Beispiel das Virus, das die Krankheit SARS auslöst.
Wenn wir von diesen Viren reden,
benutzen wir die wissenschaftlichen Namen.



Sars-CoV-2:

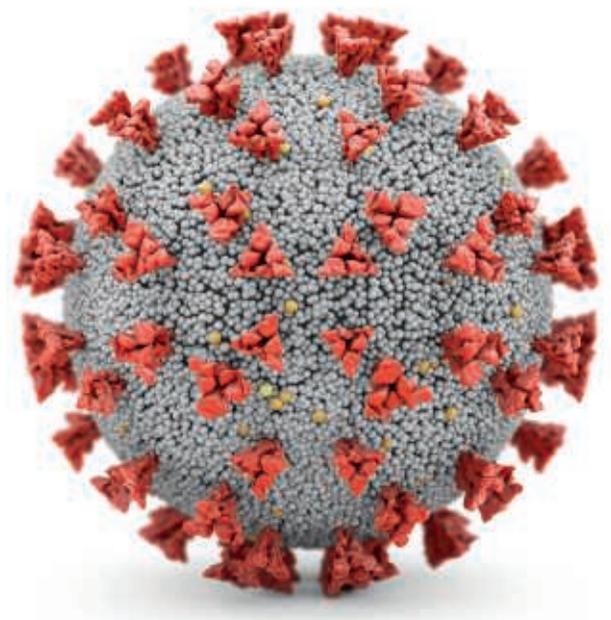
Das ist der wissenschaftliche Name von dem Virus.
Achtung! Das Virus verändert sich seit einiger Zeit und es entstehen Mutationen.

Mutationen sind Veränderungen im Virus.
Seine Gene oder sein Erbgut verändern sich dabei.
Das veränderte Virus heißt dann „Mutant“ oder „Mutiertes Virus“.

Es gibt bereits verschiedene Mutanten.
Sie kommen aus anderen Ländern zu uns.
Zum Beispiel aus Südafrika: Dieses Virus heißt „B 1.351“.
Aus England kommt der Mutant „B 1.1.7.“.

Covid-19:

Das ist die Krankheit.
Wir sagen auch oft einfach „Corona“.
Wenn das Virus Sars-CoV-2 mich krank macht,
habe ich „Covid-19“.
Covid-19-Patienten sind Menschen,
die wegen dem Virus Sars-CoV-2 krank sind.



Darstellung vom Corona-virus

2. Wie kann ich mich vor dem Corona-virus schützen?

Wir haben in den vergangenen Jahren von vielen Viren gehört. SARS oder Vogel-grippe, Ebola oder das Aids-Virus.

Aber das Corona-virus ist anders.

Es ist vor allem sehr ansteckend.

Man kann lange vorher andere damit anstecken und wird selbst erst viel später krank.

So verbreitet sich das Virus sehr schnell.

Das Virus kommt vor allem durch Speichel von einem Menschen zu einem anderen.

Jemand hustet mich an oder küsst mich.

Und schon ist das Virus bei mir gelandet.

Soziale Distanz gegen Corona

Was bedeutet soziale Distanz?

Es bedeutet Abstand zwischen Menschen.

So viel Abstand,

dass das Virus den anderen nicht erreicht.

Weit genug weg, damit der andere nicht krank wird.

Dieser Abstand schützt uns vor einer direkten Ansteckung.

In Belgien ist dieser Sicherheits-Abstand 1,5 Meter.

Wir müssen immer 1,5 Meter zwischen uns haben.

Im Geschäft oder in der Schule.

Auf der Arbeit oder im Bus.

Wir dürfen nur zu Hause den Menschen näher kommen, die mit uns wohnen.

Warum gibt es die Ausgangs-Sperre oder den Lock-down?

Die Ausgangs-Sperre soll uns vor der Krankheit schützen.

Denn durch die Ausgangs-Sperre haben wir weniger Kontakte.

Wir arbeiten wenn möglich von zu Hause aus.

Wir treffen kaum Freunde und Verwandte.

Weniger Kontakte bedeutet deshalb weniger Risiko.

Wenn ich wenig Menschen treffe,

kann ich mich auch nicht anstecken.

Die Ausgangs-Sperre sorgt also dafür,

dass das Virus immer weniger Menschen krank macht.

Das hilft den Krankenhäusern sehr.

Denn wenn ganz viele Menschen zugleich schwer krank werden, können sie dort nicht alle Menschen versorgen.

Es gibt dann zu wenig Platz in den Intensiv-Stationen, wo sehr kranke Menschen mit Maschinen beatmet werden.

Was schützt uns noch vor dem Virus?

Vor dem Virus schützt auch eine gute Hygiene.

Hygiene bedeutet Sauberkeit für meinen Körper.

Oder Sauberkeit in den Zimmern und auf den Dingen, die wir benutzen.

Folgende Hygiene-Regeln sind besonders wichtig:

- Ich wasche mir regelmäßig die Hände mit Seife.
Ich trockne meine Hände mit meinem eigenen Handtuch.
Niemand anderes nutzt mein Handtuch.
- Ich habe was im Gesicht?
Ich wasche mir dann zuerst die Hände.
Dann erst berühre ich mein Gesicht.
- Wenn ich huste,
bedecke ich Nase und Mund.
Oder ich niese in meine Armbeuge.

- Wenn ich mir die Nase putze,
nehme ich ein Papier-Taschentuch.
Das Taschentuch werfe ich sofort in den Müll-eimer.
Danach wasche ich mir wieder die Hände.

Wenn ich mit einer kranken Person zusammen wohne,
soll ich folgende Regeln beachten:

- Wenn wir nur eine Toilette in der Wohnung haben,
muss diese jedes Mal desinfiziert werden.
Desinfizieren bedeutet:
Die Toilette mit einem starken Reinigungs-mittel putzen.
Zum Beispiel Dettol oder Javel.
Wenn es möglich ist,
hat die kranke Person ein eigenes Bad.
- Die kranke Person isst allein und
nutzt eigene Teller und Besteck.
- Die kranke Person schläft allein in einem Zimmer.
- Wir reinigen dort jeden Tag alle Dinge und Flächen
mit Javel oder Dettol.
Zum Beispiel: Den Tisch und die Kommode.
Den Boden und die Stühle.
Auch Tür-griffe oder das Smart-phone reinigen wir.

Achtung!

Wenn ich starke Reinigungs-mittel benutze,
bin ich sehr vorsichtig.

Ich mische die Mittel **nicht** und
trage immer Hand-schuhe.

Wenn die Mittel an meine Haut oder Augen kommen,
muss ich das Mittel sofort mit viel Wasser abspülen.

Und was ist mit der Schutz-Maske?

Die Deutsch-sprachige Gemeinschaft hat Masken verteilt.

Viele Menschen haben sich auch selbst Masken genäht.

Andere haben sich Masken in Apotheken oder im Internet gekauft.

Das ist gut so,

denn die Schutz-Maske ist eine wichtige Hilfe gegen das Virus.

Die Masken heißen auch Mund- und Nasen-schutz.

3. Informationen zu Schutz-Masken

In Belgien gibt es die Masken-pflicht.

Das bedeutet: **Alle** Menschen in Belgien müssen eine Maske tragen.

Wo muss ich eine Maske tragen?

- In allen öffentlichen Verkehrs-mitteln:
 - Bus
 - Straßen-bahn oder Tram
 - Zug
 - Metro

Hier muss ich auch eine Maske tragen:

- In der Schule.
- In Geschäften oder im Supermarkt
- Am Arbeits-platz in geschlossenen Räumen, wo wir zu mehreren zusammen sitzen.

Wer muss keine Maske tragen?

Kinder bis 12 Jahre tragen keine Maske.

Ausnahme: Kinder im 5. und 6. Schuljahr

müssen ab dem 24.März 2021 in der Schule eine Maske tragen.

Wichtig! Ich beachte immer die aktuellen Regeln und informiere mich regelmäßig über Änderungen.

Genauere Infos finde ich im Internet auf folgenden Webseiten:



www.info-coronavirus.be/de/

www.ostbelgienlive.be

Welche Masken muss ich tragen?

Es gibt viele verschiedene Schutz-Masken:

- In Ostbelgien hat jeder Bürger 2 weiße Stoff-Masken durch die Gemeinden bekommen. Gratis.
Auch selbst genähte Masken sind sehr gut.
Die kann ich waschen und wieder nutzen.
- In Apotheken und anderen Geschäften kann ich Masken kaufen.
Entweder aus Papier oder aus Stoff.
- Wenn ich über die Grenze nach Deutschland fahre,
muss ich in allen Geschäften eine „FFP2-Maske“ tragen.
Diese Masken kann ich in einer Apotheke oder
in bestimmten Geschäften kaufen.

Es ist aber sehr wichtig,

dass wir nach 4 Stunden eine frische Maske nehmen.

Die gebrauchten Masken müssen wir regelmäßig bei 60° waschen.

Das geht natürlich nur mit Stoff-Masken.

Die Papier-Masken muss ich in den Müll-eimer werfen.

Achtung!

Auch mit einer Maske halte ich Abstand zu anderen Menschen.

Mindestens 1,5 Meter.

Wie muss ich die Schutz-Maske tragen?

Sie finden dazu einen kurzen Film im Internet an dieser Adresse:



www.youtube.com/watch?v=tBfxyTVxhSk

4. Die Corona-Impfungen in Ostbelgien

Es gibt nun endlich einen weiteren Schutz: Die Corona-Impfung. Die Impfungen haben im Januar 2021 begonnen.

Wer wird zuerst geimpft?

Von Januar 2021 bis März 2021: „Phase 1a“

- Die Bewohner von Altenheimen und Pflegeheimen
- Das Pflegepersonal in den Heimen und Krankenhäusern
- Familienhelfer und Seniorenhelfer
- Betreuer: Menschen, die die Senioren begleiten und unterstützen.
- Menschen, die medizinische Dienste leisten.
Zum Beispiel Krankenpfleger.

Wer kommt danach dran?

Von März 2021 bis ungefähr Juni 2021

- Senioren über 65 Jahre
- Risikopatienten ab 18 Jahre.
Ein Risikopatient ist ein Mensch,
der schon eine andere schwere Krankheit hat.
- Menschen mit besonderen Berufen,
bei denen sie sich schneller anstecken können.
Zum Beispiel Mitarbeiter von der Polizei.

Und zum Schluss alle anderen!

„Phase 2“

In der letzten Phase werden alle anderen Bürger ab 18 Jahre geimpft.

Wo wird geimpft?

In Eupen und in St.Vith ist je ein Impfzentrum aufgebaut.

Es handelt sich dabei um große Zelte,
die gut belüftet sind.

Weil die Luft dort immer frisch ist,
ist das Risiko von einer Ansteckung über die Luft sehr klein.

In **St.Vith** befindet sich das Impf-zentrum in der Malmedyer Straße auf dem alten Fußball-platz.

In **Eupen** befindet sich das Impf-zentrum gegenüber vom Athenäum am Lascheterweg.

Wann bekomme ich meinen Termin?

Alle Bürger erhalten eine schriftliche Einladung zur Impfung, wenn sie an der Reihe sind.

Keiner wird vergessen.

In dem Brief steht ein Code und ein Datum.

Das Datum sagt, bis wann ich mich anmelden muss.

Der Code besteht aus Zahlen und Buchstaben.

Zum Beispiel **Veb754c4f42e1474**

Mit dem Code kann ich einen Impf-Termin im Internet anfragen.



Zum Beispiel auf dieser Webseite: <https://vaccinocovid.doclr.be/>

Oder hier: www.ichlassemichimpfen.be

Dort klicke ich auf den Kalender „Zum Impf-termin“.

The screenshot shows a website interface with a blue navigation bar at the top containing the following menu items: DIE DEUTSCHSPRACHIGE GEMEINSCHAFT, INSTITUTIONEN UND DIENSTLEISTER, DIENSTLEISTUNGEN, FORMULARE, and SERVICE. Below the navigation bar is a sidebar on the left with a list of categories: Arbeit & Beruf, Bildung & Schule, Europa, Familie, Senioren, Gesundheit, Gesundheitsförderung, BelRAI, Impfungen, Vorsorge, Schwangerschaft & Kleinkinder, Sucht & Drogen, Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen, Leben mit einer Behinderung, Leben mit einer psychischen Erkrankung, and Leben mit Demenz. The main content area is titled 'Corona-Impfkampagne in Ostbelgien' and contains text about the vaccination campaign and links for 'Algemeines zur Impfung' and 'Impfstrategie'. On the right side, there is a search bar and a section titled 'Zum Impf-termin' which features a calendar icon and a syringe icon, with a red arrow pointing to the syringe icon. Below this are sections for 'Aktuelles' (with a link to 'Regierungsbeschlüsse') and 'Corona-Hotline' (with the number '0800-23 0 32' and operating hours 'Montags bis freitags 9 bis 17 Uhr').

Ich kann auch dort anrufen und

mich mit meinem Code anmelden.



Die Telefon-nummer finde ich in dem Brief.

Die Telefon.nummer lautet 0800 23 0 32

5. Wichtige Infos zur Impfung

Wir alle sind schon ge-impft worden.

Wir wissen, wie das geht.

Aber wie ist das bei der Corona-Impfung?

Wir möchten hier auf verschiedene Fragen Antworten geben.



Wer soll sich gegen Corona impfen lassen?

Eine Impfung bedeutet viel Arbeit für den Körper.

Deshalb ist es besser,

wenn ich mich vor der Impfung fit und gesund fühle.

Denn der Körper kommt dann besser mit der Impfung klar.

Erkältete Menschen sollen sich deshalb nicht impfen lassen.

Sie warten besser mit der Impfung,

bis sie wieder gesund sind.

Schwangere und stillende Frauen können die Impfung bekommen.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre werden noch nicht geimpft.

Was passiert nach einer Impfung?

Eine Impfung soll unserem Körper helfen, wenn er sich gegen eine bestimmte Krankheit wehrt.

Bei einer Impfung werden schwache Erreger oder Teile von einem Virus in unseren Körper gespritzt. Ein Erreger ist zum Beispiel eine Bakterie oder ein Virus. Die gespritzten Erreger sind zu schwach und machen uns **nicht** richtig krank.

Aber unser Körper erkennt die Erreger und bildet viele Anti-körper.

Die Anti-körper bekämpfen diesen Erreger aus dem Impfstoff. Anti-körper sind kleine Teile in unserem Körper, die die Erreger töten.

Haben Impfstoffe unangenehme Wirkungen?

Weil unser Körper nach einer Impfung gegen die Erreger kämpft, fühlen wir uns vielleicht etwas schwach.

Einige Menschen bekommen sogar leichtes Fieber.

Andere haben Schmerzen am Arm wegen der Spritze.

Aber diese Probleme sind meist nach 1 bis 2 Tagen vorbei.

Diese unangenehmen Wirkungen heißen auch „Impfreaktion“.



Impf-reaktion bei der Corona-Impfung

Die Impf-stoffe sind sehr gut und wirksam.

Es gibt aber öfter Impf-reaktionen wie zum Beispiel:

- Die Haut ist an der Stelle rot und geschwollen, wo die Spritze in die Haut gestochen wurde.
- Kopf-schmerzen
- Müdigkeit
- Schmerzende Muskeln und Gelenke
- Der Patient hat schnell kalt. Er „fröstelt“ schnell.
- Fieber
- Übelkeit oder Durchfall

Die Wissenschaftler sagen,

dass solche Impf-reaktionen gute Zeichen sind.

Das bedeutet, dass der Körper sich gegen den Erreger wehrt.

Nur wenige Menschen haben eine sehr starke Impf-reaktion.

Die meisten Menschen sind schon nach einigen Tagen wieder fit.

Also kein Grund zur Sorge!

Es ist auf jeden Fall besser,

wenn der Körper nach der Impfung etwas Ruhe bekommt.

Der Körper kämpft ja gegen den Erreger,

da hat er genug zu tun.

Der Körper braucht dann seine Kräfte und

anstrengende Arbeiten lassen wir besser sein.

Ich brauche noch mehr Informationen

Wenn ich noch Fragen habe,

rufen ich meinen Haus-arzt an!

Er berät mich gerne.

Oder ich schaue mir diese Webseite im Internet an:



www.ichlassemichimpfen.be

6. Ich muss einen Corona-Test machen

Ich fühle mich krank oder ich hatte Kontakt mit einer kranken Person.
Dann rufe ich meinen Arzt an.
Mein Arzt gibt mir eine Verschreibung für einen Test.
Mit der Verschreibung bekomme ich einen Code mit 16 Zahlen.
Diese Zahlen brauche ich, wenn ich mich zum Test anmelde.

Ich frage den Arzt nach der Telefon-nummer von der Test-Stelle.
Dann rufe ich dort an und mache einen Termin.
Die Mitarbeiter von der Test-Stelle sagen mir auch, was ich alles mitbringen muss.
Zum Beispiel meinen Ausweis und den Zahlen-Code.

Wo mache ich den Test?

Ich lasse mich in einer nahen Test-Stelle testen.

In Eupen:

Zelt vor dem Haupt-eingang vom St. Nikolaus Hospital
Hufengasse 4
4700 Eupen

In St.Vith:

Zelt vor dem Haupt-eingang vom Triangel
Venn-bahn-straße
4780 St.Vith

Was passiert bei dem Test?

Das Personal von der Test-Stelle muss für den Test Flüssigkeit aus meinem Hals oder meiner Nase nehmen.
Dafür nehmen sie ein langes Stäbchen und fahren damit in meine Nase oder in meinen Hals.
Das kann etwas unangenehm sein.
Es ist aber nicht gefährlich.

Ist der Test positiv?

Positiv bedeutet: Ich habe Corona.

Der Arzt meldet das bei den zuständigen Einrichtungen oder Ämtern.

Der Arzt schreibt mich krank.

Ich muss jetzt zu Hause bleiben und

ich darf keine Kontakte haben.

Das heißt dann „Quarantäne“.

Der Haus-arzt bleibt in der ganzen Zeit

für mich als Patient der wichtigste Ansprech-partner.

Ich rufe ihn auch an,

wenn es mir schlechter geht.

Ist der Test negativ?

Negativ bedeutet hier: Ich habe kein Corona.

Ich darf Kontakte haben.

Ich darf in meinem Betrieb arbeiten.

Was passiert nach dem Test mit meinen persönlichen Daten?

Meine Daten werden nur an **einer** sicheren Stelle aufbewahrt:

Beim Wissenschafts-institut „Sciensano“ in Brüssel.

Dieses Institut arbeitet für den belgischen Staat und

kümmert sich um die Gesundheit von Mensch und Tier in Belgien.

Wichtig:

- Der Name vom Corona-Kranken wird **nicht** weiter-gegeben.
Auch **nicht** an die Kontakt-Personen.
Der Kranke bleibt anonym.
- Die Mitarbeiter dürfen keine Namen weitergeben.
- Die Daten gehen **nicht** an die Polizei oder
an einen anderen Kontroll-dienst.
Sie werden **nicht** zur Prüfung von der Bevölkerung genutzt.
- Wenn ich Corona hatte,
werden meine Daten nach 1 Monat gelöscht.

7. Was lernen wir aus der Corona-Krise?

Wir können vieles nicht machen wegen Corona.

Zum Beispiel:

- In ein Café oder Restaurant gehen.
- Einen Film im Kino ansehen.
- Geburtstage oder Familienfeste feiern
- Unsere verschiedenen Religionen in der Gemeinschaft erleben.

Weil wir nicht zum Sport oder zum Abend-Kurs können,
lassen wir uns etwas anderes einfallen.

Wir suchen uns andere Beschäftigung und
kümmern uns mehr um einfache Dinge.

Wir tun Dinge, zu denen wir sonst keine Zeit haben.

Wir lernen also,
dass es auch anders geht.

Dass viele alltägliche Dinge doch nicht so wichtig sind,
wie wir immer denken.

Und wir haben gemerkt,
wie wichtig die anderen Menschen für uns sind.

Eine weitere interessante Frage ist:

Wie wichtig ist unsere Gesundheit für uns?

Seit letztem Jahr sind sehr viele Menschen krank geworden.

Ganz viele Menschen in Belgien sind gestorben.

Vor allem alte Menschen.

Oder Menschen, die schon vorher krank waren.

Vielleicht sind auch Bekannte oder Verwandte von uns gestorben.

Die Krankheit hat uns alle tief getroffen.

Wir haben gelernt,

dass unsere Gesundheit sehr wichtig ist!



Ein gesundes Leben ist wichtig.

Das bedeutet:

- Genug Bewegung an der frischen Luft
- Gesunde Ernährung
- Weniger Stress
- Ausreichend soziale Kontakte.

Im Moment mit Abstand und Maske.

Wer gesund lebt, wird nicht so schnell krank!

Also achten wir doch einfach besser auf uns!

Denn die Gesundheit von Körper und Geist sind das Wichtigste!

8. Erklärungen zu schwierigen Wörtern

Die Wörter sind nach ihrem **A**nfangs·buch·staben sortiert.
Von A – Z.

Einige Wörter kommen aus einer anderen Sprache.
Damit Sie die Wörter richtig aus·sprechen,
haben wir jedes Mal eine Hilfe eingebaut.
Zum Beispiel für das Wort „Home·office“.
Das hört sich etwa so an: „Houm Offis“.

Aerosole

„Aerosol“ bedeutet: Sehr kleine Teile, die in der Luft fliegen.
Die winzig kleinen Teile sind flüssig oder fest.
Zum Beispiel Wasser·dampf oder Staub in der Luft.
„Aerosole“ sind aber auch winzige Tropfen im Atem.
Wenn ich atme oder huste,
fliegen diese kleinen Tropfen aus meinem Mund.
Sie fliegen dann in der Luft durch den Raum.



Viren können **auf** „Aerosolen“ in der Luft fliegen.
Wenn ich krank bin,
trage ich Viren oder Bakterien in mir.
Die Viren kommen so aus meinem Atem zu anderen Menschen und
stecken diese an.

Anti-körper-Test

Der Anti-körper-Test ist ein medizinischer Test.
In dem Test wird Blut von einer Person untersucht.
Dieser Test wird nach der Erkrankung gemacht.
Im Blut sucht man nach Anti-körpern.
Anti-körper sind kleine Teilchen im Körper.
Diese kämpfen gegen das Virus.
Wenn Anti-körper im Blut sind,
ist das ein gutes Zeichen.
Die Person hat sich mit dem Virus angesteckt **aber**
ihr Körper hat sich dagegen gewehrt.
Der Körper hat zu seinem Schutz Anti-körper gebildet.

Asymptomatisch

Das bedeutet: **Ohne** Symptome.
Es gibt keine Anzeichen.
Die Person ist krank aber
sie merkt nichts davon.

Hier ein Beispiel:
Fieber ist ein bekanntes Anzeichen oder Symptom für die Grippe.
Es ist „symptomatisch“ bei dieser Krankheit.
„**A**symptomatisch“ ist das Gegenteil.
Grippe haben **ohne** Fieber.

Des-infektion

Eine Fläche sehr gut reinigen.
Dazu benutze ich ein sehr starkes Reinigungs-mittel.
Zum Beispiel Javel.
Nach der Reinigung sind alle Bakterien oder Viren weg.
Achtung: Wenn ich mir die Hände des-infiziere,
nehme ich ein anderes Mittel.

DNA und Erb-gut

Menschen und Tiere bestehen aus ganz kleinen Teilen.

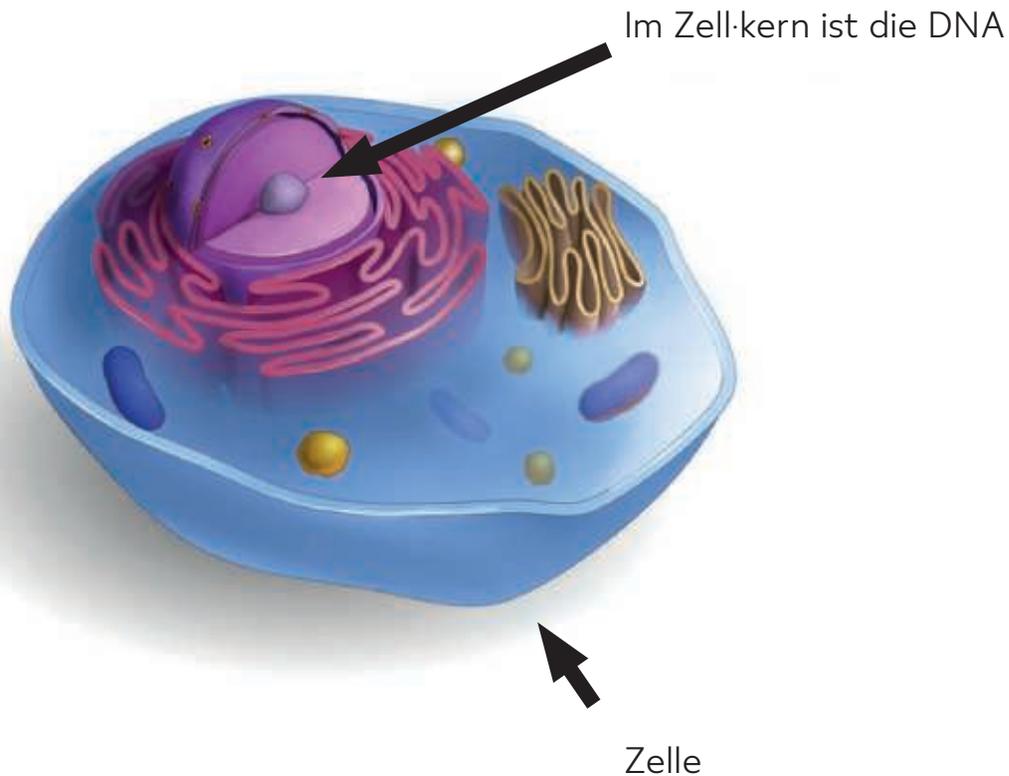
Das ist auch bei den Pflanzen so.

Die kleinen Teile heißen Zellen.

In jeder Zelle sind Informationen versteckt.

Zum Beispiel:

- Die Farbe von unseren Augen
- Unser Geschlecht: Frau oder Mann?



Diese Informationen sind in der DNA in der Zelle gespeichert.

Die DNA ist eine ganz kleine Kette,
die in der Zelle schwimmt.

Die ganze DNA in meinem Körper ergibt zusammen mein Erb-gut.

Das Erb-gut ist die Sammlung von allen Informationen.

Dunkel-ziffer

Das Wort „Dunkel-ziffer“ hat 2 Teile: „Dunkel“ und „Ziffer“

Wo es „dunkel“ ist, sehe ich **nichts** und **niemand**.

Auch keine Kranken.

Und „Ziffern“, das sind Zahlen oder Mengen.

Die „Dunkel-ziffer“ ist die **Anzahl** kranker Menschen,
die **keinen** Corona-Test machen.

Und die vielleicht **doch** Corona hatten.

Weil sie keinen Test gemacht haben,
sind sie **nicht** mitgezählt worden.

Sie sind in **keiner** Liste auf-geschrieben.

Sie sind in den Listen **nicht** zu sehen.

Epi·demie

„Epi·demie“ bedeutet:

Viele Menschen bekommen in kurzer Zeit eine Krankheit.

Die Krankheit breitet sich schnell aus.

Die Krankheit gibt es aber nur in einem bestimmten Gebiet.

Zum Beispiel nur in einem Land.

Achtung! Lesen Sie auch die Erklärung zum Wort „Pandemie“.

Exit-Strategie

„Exit“ ist Englisch und bedeutet Ausgang.

Eine „Strategie“ bedeutet: Plan oder Überlegung.

Die „Exit-Strategie“ für Corona ist der Plan,
wie wir die strengen Regeln beenden können.

Es darf aber nicht zu schnell gehen,
sonst werden wieder viele krank.

Zuerst machen die Geschäfte wieder auf.

Dann dürfen die Kinder wieder in die Schule.

Etwas später dürfen wir uns dann wieder besuchen oder
wieder in das Nachbar-land fahren.

So können wir langsam wieder zu einem normalen Leben zurück-kehren.

So wie vor Corona.

Fall-zahlen

Das Wort „Fall“ bedeutet „kranker Mensch“.

„Fall-zahlen“ ist die **Anzahl** Menschen,
die eine bestimmte Krankheit haben.

Und die deshalb in einer Liste stehen.

Wenn ein Mensch zum Beispiel Corona hat,
wird er in einer Liste auf-geschrieben.

Das Kontakt-Tracing nutzt diese Liste.

Achtung! Etwas weiter finden Sie die Erklärung zum Wort „Kontakt-Tracing“.

Home-office

Das ist Englisch und man spricht es so aus: „Houm Offis“.

Es bedeutet: Mein Büro zu Hause.

Ich arbeite zu Hause am Computer für meinen Betrieb.

Ich habe über das Internet Kontakt zu meinen Kollegen.

Hygiene

Den eigenen Körper sauber halten und pflegen.

Aber auch Räume oder Dinge richtig sauber halten.

Inzidenz

Das Wort „Inzidenz“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet:

Wie oft passiert eine Sache

- an einem besonderen Ort und
- zu einer bestimmten Zeit?

Die „Inzidenz“ oder der „Inzidenz-Wert“ ist ein Zahl.

Hier ein Beispiel aus der Medizin:

Die belgische 7-Tage-Inzidenz zeigt,

wieviele Menschen in den letzten 7 Tagen Corona bekommen haben.

Achtung! Die Zahl zeigt nur, wie es in Belgien ist.

Infektion

Ansteckung mit einer Krankheit.
Zum Beispiel Grippe oder Corona bekommen.
Infektion kann aber auch Entzündung bedeuten.
Wenn ich eine Wunde nicht sauber halte,
entzündet sie sich.
Dann habe ich eine Infektion in der Wunde.

Inkubationszeit

Das ist die Zeit zwischen dem ersten Kontakt mit dem Virus und den ersten Anzeichen von der Krankheit.
Zum Beispiel: Ich treffe Dienstag einen Freund, der Corona hat.
1 Woche später bekomme ich Fieber.
Die eine Woche ist dann die „Inkubationszeit“.

Isolation

„Isolation“ bedeutet: Allein bleiben,
damit ich niemanden anstecken kann.
Das heißt dann auch „Quarantäne“.
Ich kann mich freiwillig isolieren.
Ich entscheide das selbst.
Oder mein Arzt verlangt das von mir.

Kontakt-Sperre

Ich darf nur ganz wenige Kontakte mit anderen Menschen haben.
Ich darf nur 1 oder 2 Menschen besuchen und
nur diese Menschen dürfen zu mir kommen.

Kontakt-Tracing

Tracing ist Englisch und man spricht es so: „Twä-j-sing“.
Es bedeutet: Frühere Kontakte von kranken Personen finden.
Mit wem war eine Person gestern und vorgestern zusammen?
Mitarbeiter vom Tracing-Dienst suchen dann diese Menschen.
Sie prüfen sie. Sind sie gesund? Oder haben sie auch Corona?

Konzertierungs-aus-schuss

Das Wort besteht aus „Konzertierung“ und „Aus-schuss“.

„Konzertierung“ bedeutet:

Mehrere Partner sprechen gemeinsam über eine Sache.

Sie klären, was sie dazu machen werden.

Ein „Aus-schuss“ ist eine Versammlung von Menschen, die sich treffen und über ganz bestimmte Themen sprechen.

Im belgischen „Konzertierungs-ausschuss“ treffen sich verschiedene Minister-präsidenten und Minister.

Der Premier-Minister und der Minister-Präsident der Deutsch-sprachigen Gemeinschaft sind auch dabei.

Der Konzertierungs-ausschuss in Belgien entscheidet über die Regeln zu Corona.

Lock-down

Das ist Englisch und man spricht es so: „Lock-daun“.

Es bedeutet Ausgang-Sperre.

Wir sollen im Lock-down so viel wie möglich zu Hause bleiben.

Zu Hause für unseren Betrieb arbeiten oder für die Schule lernen.

Wir gehen nur raus,

wenn wir einkaufen gehen oder zum Arzt müssen.

Mutation

Eine Mutation ist eine Veränderung.

Bei einer Virus-Mutation hat sich das Virus selbst verändert.

Das Virus passt sich an,

damit es besser überleben kann.

Pandemie

„Pandemie“ ist fast wie Epi-demie:

Viele Menschen bekommen in kurzer Zeit eine Krankheit.

Aber die Krankheit breitet sich in vielen Ländern und auf mehreren Kontinenten aus.

Kontinente sind zum Beispiel Asien oder Europa.



PCR-Test

Das ist ein medizinischer Test.

Dafür wird Flüssigkeit aus dem Hals oder der Nase von einer Person genommen.

Das nennt man auch „einen Abstrich machen“.

Ein Wissenschaftler sucht in dem Abstrich nach Stücken vom Virus.

Die Stücke heißen RNA. Sie tragen das Erbgut vom Virus in sich.

Erbgut bedeutet: Informationen über das Virus.

Wenn RNA vom Virus im Abstrich ist,

hat die Person den Virus in sich.

Dieser Test wird am Anfang von der Erkrankung gemacht.

Post-virales Syndrom

Das Wort „**post**-viral“ bedeutet:

Nach einer Krankheit durch ein Virus.

Der Wort-teil „post“ bedeutet dabei „nach“.

Das Wort „Syndrom“ kommt aus der griechischen Sprache und bedeutet „zusammen-treffen“ oder „zur gleichen Zeit vorkommen“.

Bei einem „Syndrom“ kommen verschiedene Anzeichen zugleich vor.

Zum Beispiel hohes Fieber und Kopf-schmerzen.

„Syndrome“ sind wie Krankheiten.

Einige „Syndrome“ sind noch **nicht** gut erforscht.

Ein „post-virales Syndrom“ ist ein Menge von Anzeichen, die nach einer Ansteckung mit einem Virus zur gleichen Zeit vorkommen.

Zum Beispiel: Das „post-virale Syndrom“ nach Corona.

Quarantäne

Das bedeutet: Ich darf keine andere Person treffen.
Zum Beispiel, wenn ich eine ansteckende Krankheit habe.
Ich esse dann allein und ich schlafe allein.
Ich verlasse nicht das Haus.
Meine Einkäufe macht jemand anderes für mich.
„Quarantäne“ dauert meistens 1 bis 2 Wochen.

Reproduktions-zahl R

Die Reproduktions-zahl R sagt:
Wie viele Menschen steckt ein Kranker an?
Wenn die Zahl R größer ist als 1,
steckt eine kranke Person mehr als 1 Mensch an.
Wenn die Zahl R kleiner ist als 1,
dann werden weniger Menschen angesteckt.
Wenn die Zahl immer kleiner wird, ist Corona bald vorbei.

Social Distance

Das ist Englisch und wird so ausgesprochen: „Souschel Distens“
Es bedeutet Sozialer Abstand. Abstand zwischen Menschen.
Während Corona müssen wir einen Abstand
von 1,5 Metern zwischen uns einhalten.
Wir sollen uns nicht berühren oder uns anhusten.
So können wir uns nicht gegen-seitig anstecken.

Übertragungs-rate

Dieses Wort hat 2 Teile.
„Übertragung“ und „Rate“.
„Übertragung“ bedeutet hier:
Etwas von einem Ort zu einem anderen bringen.
Zum Beispiel: Ein Virus von einem Menschen zu einem anderen.
Oder Daten von einem Computer zu einem anderen.
Eine „Rate“ ist eine Zahl oder eine Menge.
Zum Beispiel die „Übertragungs-rate“ in der Corona-Krise.
Die „Übertragungs-rate“ zeigt,
wie viele Menschen sich mit Corona anstecken.

Vakzin

Impf-stoff.

Das ist eine Flüssigkeit,
die ein Arzt oder Pfleger in meinen Körper spritzt.
Diese Flüssigkeit hilft meinem Körper,
damit er sich besser gegen eine Krankheit wehren kann.
Das heißt dann auch „Impfung“.

Virologe

Ein Virologe ist ein Wissen-schaftler,
der Krankheiten erforscht.
Krankheiten, die durch ein Virus entstehen.
Wie zum Beispiel das „Corona-virus“.
In den Nach-richten hört man oft Namen von wichtigen Virologen:
Zum Beispiel die belgischen Virologen Marc Van Ranst und Emmanuel André.
In Deutschland ist der Virologe Christian Dorsten sehr bekannt.

Virulent

Das bedeutet: Verbreitet sich schnell und ist gefährlich.
Es gibt verschiedene Arten von Viren.
Manche sind sehr gefährlich und ansteckend.
Sie sind sehr virulent.
Andere Viren sind schwach und für Menschen keine Gefahr.
Diese Viren sind weniger virulent.

9. Ich möchte noch mehr Infos

Im Internet finde ich noch weitere Informationen über Corona in Leichter Sprache.
Hier einige Adressen:

- Corona für Kinder einfach erklärt:
https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw
- <http://www.ostbelgienlive.be/desktopdefault.aspx/tabid-6802/>
- Worterklärungen in einfacher Sprache:
<https://www.mehr-verstehen.com/schwierige-w%C3%B6rter/>
- https://www.ndr.de/fernsehen/barrierefreie_angebote/leichte_sprache/Nachrichten-in-Leichter-Sprache,nachrichtenleichtesprache100.html
- https://www.nachrichtenleicht.de/dritte-corona-welle-beginnt.2042.de.html?dram:article_id=493923

10. Bildnachweis

Deckblatt: Privat

Innenseiten: © Shutterstock, © Rubikon, © medicalgraphics.de

Impressum

Wer ist für dieses Heft verantwortlich?
Woher kommen die Texte und die Bilder?

Redaktion:

Alteo VoG
Klosterstraße 29 – 4700 Eupen
www.alteo-dg.be

Texte in Leichter Sprache:

MM Mehr Verstehen – Melanie Magney
Büro für Leichte Sprache
Luxemburger Str. 3 – 4780 St.Vith
www.mehr-verstehen.com

Grafik und Layout:

Eckraum Grafikdesign
Herrenpfad 39 – 4701 Kettenis
www.eckraum.be

Stand der Informationen: März 2021



Alteo ist eine Erwachsenenbildungsorganisation
in der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens