

SO VERHALTEN SIE SICH RICHTIG

Wenn Sie Fieber, Halskratzen oder Husten haben, nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Arzt oder zu Ihrer Ärztin auf. Gehen Sie aber nicht gleich selbst in die Arzt-Praxis. Vorher bitte anrufen!

Außerdem können Sie beim ärztlichen Bereitschaftsdienst anrufen, der unter folgender Telefonnummer täglich erreichbar ist: **116 117**. Machen Sie einen Test! Wer an **COVID-19** erkrankt ist, muss zu Hause bleiben. Auch Kontaktpersonen müssen zu Hause bleiben. Das nennt man Quarantäne und dauert meistens 2 Wochen.

Wenn bei Ihnen eine **COVID-19** Erkrankung festgestellt wurde, erhalten Sie Informationen von Ihrer Arztpraxis oder vom Gesundheitsamt. Sie erfahren dann, wie Sie sich weiter verhalten müssen.



WICHTIGE INFORMATIONSQUELLEN:

<https://www.zusammengegencorona.de> www.rki.de

Übersicht Test- und Impfzentren in Deutschland:

<https://corona-station.com>

TELEFONISCHE BERATUNG:

HOTLINE DIENSTE:

0800 555 4 666

NATIONALE HOTLINE:

**0800 / 011 77 22
116117**

MINISTERIUM:

030 346 46 51 00

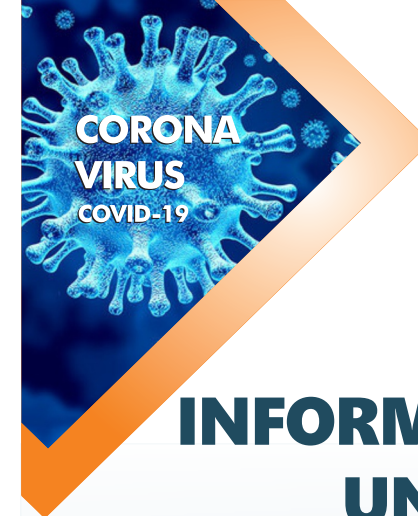
Maisha e.V.
Geschäftsführerin
Virginia Wangare Greiner
Projektkoordinator : Dr. Garnet Parris
Neue Kräme 32
60311 Frankfurt am Main
www.maisha.org
Maisha-african-women@gmx.de
Tel: 069 90434905 / 0171-1734129

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



INFORMATION UND AUFKLÄRUNG ZU COVID-19



**MODELLPROJEKT FÜR AFRIKANISCHE
MIGRANT/INNEN IN DEUTSCHLAND**

Maisha e.V.

African Women in Germany
Afrikanische Frauen in Deutschland



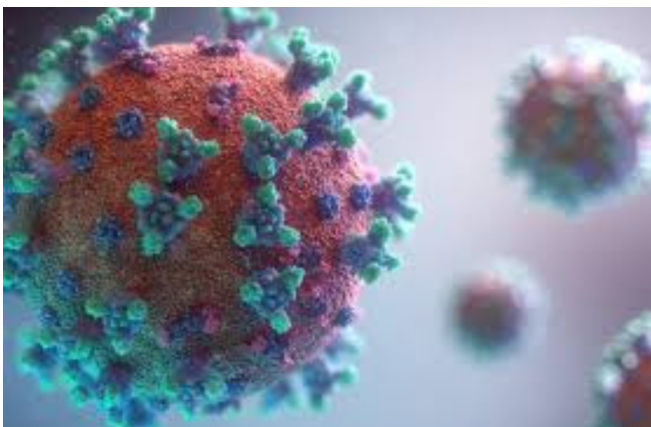
EIN NEUES CORONAVIRUS

CORONAVIRUS gibt es schon sehr lange.

Doch im Dezember 2019 wurde ein neues Virus entdeckt. Es heißt:

Coronavirus SARS-Cov-2.

Es breitete sich schnell in der ganzen Welt aus. Deshalb spricht man zur Zeit von einer Corona-Pandemie.



WARUM IST DER NEUE VIRUS SO GEFÄHRLICH?

Das neue **Coronavirus SARS-Cov-2** ist sehr ansteckend. Und es kann die Krankheit **COVID-19** auslösen.

Weil das Virus neu ist, haben viele Menschen noch keine Abwehrkräfte gegen **SARS-CoV-2** und werden krank. **COVID-19** ist eine Krankheit der Atemwege. Sie kann zum Tod führen, wenn die Lunge stark geschädigt wird.

WIE KANN MAN SICH ANSTECKEN?

Das neue **Coronavirus** wird von Person zu Person übertragen. Das geschieht in der Regel über Tröpfchen, die beim Ausatmen in die Luft gelangen.

Bei Menschen, die sich mit Corona angesteckt haben, enthalten die Tröpfchen eine Zeit lang das Virus. Beim Ausatmen, Husten oder Niesen werden Tröpfchen in die Umwelt versprüht. So kann sich das Virus verbreiten.

Deshalb ist es so wichtig, genug Abstand einzuhalten, medizinische Atemschutz-Masken zu tragen und Räume oft zu lüften. Die Viren können auch beim küssen oder beim Händeschütteln übertragen werden.

ANZEICHEN FÜR EINE KRANKHEIT

Wer an COVID-19 erkrankt ist, fühlt sich müde und kraftlos, wie bei einer Grippe. Für COVID-19 gibt es verschiedene Anzeichen, zum Beispiel Husten, Halskratzen oder Fieber. Manche Menschen bekommen schwerer Luft.

Andere Menschen können nicht mehr gut riechen oder schmecken. Es ist oft sehr schwierig, die ersten Anzeichen von **COVID-19** von einer **Grippe** oder einer **Erkältung** zu unterscheiden. Nur mit einem Test kann festgestellt werden, ob man wirklich **COVID-19** hat.

ANSTECKUNGSGEFAHR BEVOR ES ANZEICHEN GIBT

Das Problem: Wenn man sich mit **COVID-19** angesteckt hat, bemerkt man das nicht sofort. Denn die Anzeichen für die Erkrankung treten erst ein paar Tage später auf.

Bevor man Anzeichen hat, kann man schon andere Menschen anstecken, ohne das zu bemerken.

Deshalb ist die **AHA+L** Formel so wichtig, auch wenn man sich gesund fühlt

MIT AHA+L FORMEL SICH UND ANDERE SCHÜTZEN

- A: Abstand halten! (mindestens 1.5 Meter)**
- H: Hygiene-Maßnahmen beachten! (richtiges Husten, Niesen und Hände waschen)**
- A: Tragen Sie Alltagsmaske! (in geschlossene Räumen)**
- L: Lüften Sie regelmäßig Ihre Wohnung und Büro!**