

Tipps zum Umgang mit Grippe oder Corona

Stand: 03/2020

Manche Krankheiten verbreiten sich schnell in viele Länder.

Das nennt man: Pandemie.

Dazu gehört auch Grippe und die neue Krankheit Corona.

Hier lesen Sie Tipps, damit Sie sich bei der Arbeit **nicht** anstecken.



Schütteln Sie keine Hände.

Erklären Sie freundlich, dass Sie das sicherer finden.



Waschen Sie sich oft die Hände.

Besonders wenn Sie Dinge anfassen, die viele Menschen anfassen.

Zum Beispiel nachdem Sie Geld anfassen oder nach einer Fahrt im Bus.

Waschen Sie Ihre Hände bevor Sie kochen oder essen.

Vielleicht können Sie sich unterwegs die Hände **nicht** waschen.

Dann kaufen Sie ein Mittel zur Hände-Desinfektion.

Damit können Sie unterwegs Ihre Hände sauber machen.





Kratzen Sie sich **nicht** an der Nase.

Reiben Sie sich **nicht** an den Augen.

Fassen Sie sich **nicht** an den Mund.

Passen Sie bei Husten und Niesen auf.

Bleiben Sie weg von Leuten, die husten oder niesen.

Husten oder niesen Sie **nicht** in Ihre Hand.

Benutzen Sie ein Taschentuch.

Oder husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge.

Drehen Sie sich dabei von anderen Leuten weg.



Lüften Sie Arbeits- und Wohn-Räume gut.

Am besten lüften Sie 4 Mal am Tag für je 10 Minuten.



Firmen brauchen einen Plan, wenn es Grippe oder Corona vor Ort gibt.

Dazu gehört zum Beispiel:

- Was passiert in der Firma, wenn sehr viele Mitarbeiter krank sind?
- Können Mitarbeiter von zuhause arbeiten?
- Kann man Treffen absagen?

Vielleicht kann man das Treffen auch am Telefon oder mit Video machen.



Der Betriebs-Arzt kann bei Fragen zur Gesundheit auch immer helfen.

Rufen Sie Ihren Arzt vor einem Besuch an.



Haben Sie Fieber, Schnupfen und Husten?

Rufen Sie Ihren Hausarzt an.

Gehen Sie **nicht** einfach so zum Arzt.

Sonst können Sie andere Menschen anstecken.

Zum Beispiel im Warte-Zimmer.

Bleiben Sie gesund! Alles Gute!



Der Text in Leichter Sprache ist von:
© Büro für Leichte Sprache,
Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
2020.

Die Bilder sind von:
© Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.