

# APOLL-ZEITUNG

unabhängig – überparteilich – leicht lesbar – alle 14 Tage

Seite 1

Mittwoch, 15. April 2020

Nr. 412

kostenlos unter [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)

## Das Corona-Virus

Seit einigen Wochen verbreitet sich das Corona-Virus auf der ganzen Welt. Es verursacht Lungenkrankheiten. Das Corona-Virus ist sehr ansteckend. Vor allem über den Kontakt zwischen Menschen. Für Alte und Kranke ist es lebensgefährlich.

## Wir stoppen das Corona-Virus!

Schulen sind geschlossen. Spielplätze sind abgesperrt. Gaststätten und kleine Geschäfte öffnen nicht. Wir dürfen nur mit der engsten Familie rausgehen und uns nicht mit anderen Leuten treffen. Am besten bleiben alle zu Hause. Diese Regeln sollen helfen, die Ausbreitung des Corona-Virus zu stoppen. Je weniger Menschen gleichzeitig erkranken, desto besser können Kranke versorgt werden. So müssen wir im Moment alle auf Kontakte mit anderen Menschen verzichten und viele Regeln einhalten. In einigen Ländern ist es Pflicht, draußen eine Mund-Nasen-Maske zu tragen.



## Wir tragen Masken!

inzwischen tragen viele Menschen eine Mund-Nasen-Maske, kurz eine „Maske“. Durch die Maske auf Mund und Nase können kleine Speichel-Tröpfchen nicht so leicht zu anderen Menschen gelangen. Denn auch wenn ich es selbst noch nicht merke, kann ich das Virus in mir tragen und andere anstecken. Zur Not kann auch ein Schal oder ein Tuch vor der Verbreitung von Speichel-Tröpfchen schützen.



## Wir bleiben zu Hause!

Um das Virus nicht zu verbreiten, sollen Menschen einander möglichst wenig begegnen. Darum ist es gut, wenn momentan alle zu Hause bleiben. Besuche bei anderen müssen ausfallen. Zum Einkaufen geht am besten nur eine Person. Wir dürfen uns nicht mit Leuten draußen treffen. Draußen sollten wir auch nicht mit anderen sprechen – und wenn, dann nur ganz kurz und mit zwei Metern Abstand. Wenn alle das einhalten, stecken sich weniger Leute an.

## Einkaufswagen zum Zählen

In vielen Supermärkten gibt es im Moment eine strenge Regel: Alle müssen einen Einkaufswagen nehmen. Es gibt nur so viele Einkaufswagen wie Kunden in den Laden dürfen. So kann das Personal leicht kontrollieren, wie viele Kunden im Markt sind.

## Im Bus hinten einsteigen

Viele Menschen müssen mit dem Bus oder der Bahn zur Arbeit fahren. Da dort viele Leute auf engem Raum sind, ist die Ansteckungsgefahr groß. Um den Busfahrer oder die Busfahrerin nicht anzustecken, sollen alle hinten einsteigen.

## Regenbogen am Fenster

An vielen Fenstern sind im Moment Regenbogen zu sehen: Kinder haben sie auf Papier oder direkt ans Fenster gemalt. Damit wollen sie zeigen, dass sie zu Hause bleiben. Und dass sie an andere denken und alles Gute wünschen!

## Die „Corona Datenspende App“

Um das Corona-Virus zu bekämpfen, muss man viel untersuchen. Das geht am besten im Labor. Aber auch Daten, die wir mit einer Pulsuhr oder einer Fitness-App sammeln, sind wertvoll. Ein großes Institut hat nun eine App entwickelt. Sie heißt „Corona Datenspende App“. Sie sammelt Informationen zu Puls und Bewegungen und wertet sie aus. So sehen die Forscher, wo gerade viele Menschen Fieber und vielleicht eine Corona-Infektion haben.

### Nicht anstecken!

Das Corona-Virus ist sehr ansteckend. So kann man **sich und andere schützen**:

- zu Hause bleiben und Menschen meiden
- keine neuen Kontakte knüpfen
- 2 Meter Abstand, nicht umarmen
- nicht die Hand geben
- andere nicht anniesen oder anhusten
- in die Ellenbeuge niesen und husten
- Taschentücher nur einmal benutzen
- oft die Hände waschen für 30 Sekunden
- nicht ins Gesicht fassen
- eine Mund-Nasen-Maske tragen

## Die Zeit zum Lernen nutzen

Viele Menschen arbeiten von zu Hause aus. Das spart jeden Tag den Weg zur Arbeit. Und das spart Zeit! Diese Zeit kann man zum Lernen nutzen. Mit dem vhs-Lernportal kann man zu jeder Zeit an jedem Ort online lernen: Deutsch, lesen und schreiben. Oder rechnen! [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)

## Mehr Informationen zum Thema Corona

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat Videos auf YouTube gestellt. Sie geben Antworten auf viele Fragen zum Corona-Virus. <https://vhs.link/coronavideos>



## Ältere Menschen schützen

Das Corona-Virus ist für ältere Menschen gefährlich. Darum sollen sie besonders wenig Kontakt zu anderen haben. Sie sollen möglichst nicht raus gehen. Am besten kauft jemand anderes für sie ein und stellt die Einkäufe vor die Tür. Auch das Gassigehen mit einem Hund kann jemand anderes gut übernehmen. Bei der Übergabe des Tieres sollten alle am besten Handschuhe und eine Mund-Nasen-Maske tragen.

## Wenig kaufen, kontaktlos bezahlen

Einkaufen ist momentan fast der einzige Grund, aus dem Haus zu gehen. Auch dabei sollten wir keinen Kontakt zu



anderen Menschen haben und möglichst wenige Dinge anfassen. Wenn wir einen Einkaufswagen anfassen müssen, können wir Handschuhe tragen. Und auch Geld brauchen wir keines anzufassen: Mit den meisten Geld-Karten kann man kleine Einkäufe bis 25 Euro kontaktlos bezahlen. Nur die Karte muss kurz auf das Kartenlesengerät gelegt werden.

## Kurse im vhs-Lernportal

- Rechnen
- Schreiben
- Schulabschlussvorbereitung Deutsch
- Schulabschlussvorbereitung Englisch
- Schulabschlussvorbereitung Mathe
- Schreiben und Lesen lernen für den Beruf
- DaZ: ABC, A1, A2, B1 und B2 für den Beruf



## Kontakt zu Patienten?

Sie haben jemanden getroffen, der oder die das Corona-Virus hatte oder die Krankheit COVID-19?

Rufen Sie Ihren Arzt an oder wählen Sie die **Telefonnummer 116 117**. Sie erfahren, was zu tun ist.