

# APOLL-ZEITUNG

unabhängig – überparteilich – leicht lesbar – alle 14 Tage

Seite 1

Mittwoch, 25. März 2020

Nr. 411

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

## Das Corona-Virus

Ein Virus ist ein winzig kleiner Erreger, der eine Krankheit auslösen kann. Viren verbreiten sich durch Kontakt zwischen Menschen und über das Anfassen von Gegenständen. Das Corona-Virus ist sehr ansteckend. Es hat sich inzwischen über die ganze Welt verbreitet.

## Habe ich das Corona-Virus?

Haben Sie Halsweh, Schnupfen mit Fieber und trockenem Husten? Dann sind Sie wahrscheinlich nur erkältet. Aber es könnte auch sein, dass Sie das Corona-Virus haben. Bleiben Sie auf jeden Fall zu Hause. Und bleiben Sie ruhig. Meist verläuft auch diese Krankheit eher mild.

Rufen Sie Ihren Arzt an oder die **Telefonnummer 116 117**. Erzählen Sie, welche Beschwerden Sie haben. Haben Sie jemanden getroffen, der das Corona-Virus hatte oder die Krankheit COVID-19? Dann sagen Sie das dem Arzt. Ihr Arzt oder jemand von der Telefonnummer 116 117 sagt Ihnen, was zu tun ist.



## Nicht anstecken!

Das Corona-Virus ist sehr ansteckend.

So kann man **sich und andere schützen**:

- zu Hause bleiben
- andere Menschen meiden
- keine neuen Kontakte knüpfen
- 2 Meter Abstand halten, 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

## Zu Hause bleiben!

Weil das Virus sehr ansteckend ist, sollen alle Menschen zu Hause bleiben. Dadurch wird verhindert, dass sich mehr Leute anstecken. Einkaufen oder spazieren gehen darf man nur zu zweit oder mit der engsten Familie. Nicht mit Nachbarn plaudern! Kontakte zwischen Menschen sollen vermieden werden. Wer keinen Kontakt hat, steckt sich nicht an und andere auch nicht. Die Verbote sind wichtig, damit weniger Menschen krank werden. Dann werden auch weniger Menschen sterben.

## Alten Menschen helfen

Wenn sich alte Menschen mit dem Virus anstecken, kann die Krankheit gefährlich werden. Darum sollen alte Menschen das Haus nicht verlassen, auch nicht zum Einkaufen. Junge Menschen sollen für ältere einkaufen und die Einkäufe schnell an der Tür abgeben.

## Die Welt bleibt zu Hause

In vielen Ländern bleiben die Menschen zu Hause. Viele arbeiten von zu Hause aus. Schulen sind geschlossen. Man soll möglichst wenig rausgehen. Wenn alle mitmachen, kann sich das Virus langsamer ausbreiten. Weniger Leute werden krank.

## Singen vom Balkon

Alle müssen zu Hause bleiben. Damit die Stimmung gut bleibt, lassen sich die Menschen etwas einfallen: Manche singen zusammen am Fenster. Andere machen Musik auf dem Balkon. Es gibt Termine, an denen alle klatschen: Applaus für Helfer!

## Zusammenleben in der Familie

Wenn in einer Familie alle zu Hause sind, ist das nicht immer leicht. Alle müssen Rücksicht nehmen. Erwachsene in Heimarbeit und Schulkinder haben genug zu tun. Alle können gleichzeitig arbeiten. Wer sich krank fühlt, sollte in einem eigenen Raum bleiben. Wer krank ist, sollte möglichst ein eigenes Bad benutzen. Jede Person sollte ein Handtuch haben. Einkaufen geht man höchstens zu zweit. Aber kochen können alle zusammen!



## Freie Zeit zum Lernen nutzen

In manchen Betrieben gibt es Kurzarbeit. 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: die deutsche Sprache, besser lesen und schreiben. Oder rechnen! Schauen Sie rein: [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.

Die Videos geben Antworten auf viele Fragen rund um das Corona-Virus.

<https://vhs.link/coronavideos>



## Oma und Opa anrufen

Das Corona-Virus ist besonders für ältere Menschen gefährlich. Darum sollten die Älteren möglichst wenig Kontakt mit anderen Menschen haben. Für Oma und Opa einkaufen zu gehen, hilft und ist nett. Aber sie freuen sich sicher auch über ein Telefonat oder über einen Video-Anruf. Ein selbst gemaltes Bild macht ihnen auch Freude. Ebenso ein mit der Hand geschriebener Brief. Dafür haben wir ja jetzt mehr Zeit!

## Einkaufen ist jederzeit möglich

Viele Geschäfte haben geschlossen. Aber Apotheken und Lebensmittel-Läden sind offen. Viele öffnen auch sonntags. In Supermärkte dürfen nur wenige Menschen gleichzeitig hinein. Sie sollen sich nicht gegenseitig anstecken. Man soll nur das Nötigste kaufen und keine Vorräte anlegen. Man soll nur ein Paket Klopapier und ein Paket Nudeln kaufen. Damit nicht so schnell alles leer gekauft ist und nachgefüllt werden muss. Neue Ware kommt jeden Tag.

## Kurse im vhs-Lernportal

Kostenfrei online lernen:

- Rechnen
- Schreiben
- Schulabschlussvorbereitung Deutsch
- Schulabschlussvorbereitung Englisch
- Schulabschlussvorbereitung Mathe
- Schreiben und Lesen lernen für den Beruf
- Deutschkurse (DaZ):

ABC, A1, A2, B1 und B2 für den Beruf



## Test, Medikament, Impfung

Mit einem Test kann man herausfinden, ob jemand das Virus hat. Leider gibt es noch kein Medikament gegen das Corona-Virus oder die Krankheit COVID-19. Verschiedene Medikamente werden ausprobiert. Eine Impfung gegen das Corona-Virus soll es Ende 2020 geben.