

Wie überstehen wir die Corona-Krise gut?

Wir leben jetzt in schwierigen Zeiten.

Wir alle haben sehr wenig Kontakt zu anderen Menschen.

Der Kontakt zu anderen Menschen fehlt uns allen.



Das **Corona-Virus** kann Menschen sehr krank machen.

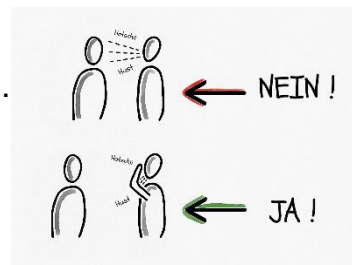
Für schwache und alte Menschen kann die Krankheit sehr gefährlich sein.

Ein Mensch mit dem **Corona-Virus** kann andere Menschen anstecken.

Zum Beispiel: Wenn der Mensch andere Menschen anhustet.

Wenn der Mensch nahe bei anderen Menschen niest.

Darum bleiben jetzt alle zuhause.



Wenn man andere Menschen trifft, soll immer ein Sicherheitsabstand von 1 Meter zu der anderen Person sein.

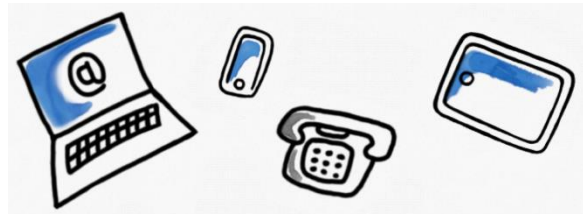
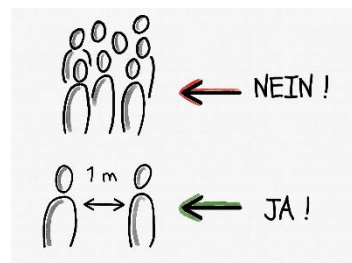


Zum Beispiel bei einem Gespräch mit den Nachbarn muss dieser Sicherheitsabstand eingehalten werden.

Besuche in anderen Wohnungen darf man auch **nicht** machen!

Auch alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen sind zuhause.

Mit dem Telefon, E-Mail und Computer-Chats kann man mit allen Personen sprechen.



Die Corona-Zeit geht schneller vorbei, wenn wir uns alle an diese Regeln halten.

Zu Hause bleiben so oft es geht.

Mund und Nasenschutz tragen.

Hände waschen und desinfizieren.

Begegnungen zu anderen Menschen vermeiden.



So können wir diese schwierige Zeit gut schaffen.

Tipps für den Alltag in der Corona-Zeit:

Begleiter*innen können dich dabei unterstützen.

Tagesplan mit Zeiteinteilung

Ein eigener Plan gibt Sicherheit.

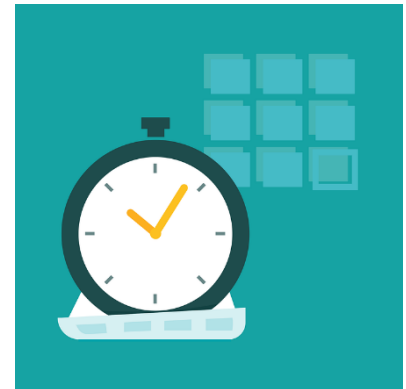
Es gibt eine Zeit zum Aufstehen.

Es gibt eine Essens-Zeit.

Es gibt eine Arbeits-Zeit und eine Lern-Zeit.

Es gibt eine Spiel-Zeit.

Es gibt eine Schlafens-Zeit.



Schau nur sichere Nachrichten im Fernsehen!

Höre nur sichere Nachrichten im Radio.

Mach Pausen ohne Nachrichten.

Zu viele Nachrichten können Angst machen.

Es gibt im Internet viele falsche Nachrichten.



Erinnere dich an gute Zeiten!

Viele Dinge im Leben machen Spaß.

Du hast schon viele Probleme gelöst.

Auch diese schwere Zeit geht vorbei.

**ZUSAMMEN
SCHAFFEN WIR DAS**

Bewege dich zuhause!

Bewegung tut uns gut.

Es gibt Übungen für zuhause.

Sie finden auch Übungen im Internet.

Ruf Freunde an.

Ruf deine Familie an.

Du kannst fragen:

Wie geht es dir? Was hast du heute erlebt?

Mache dir ein Treffen für die Zeit nach der Krise aus.

