spitäler schaffhausen

sh.ch

Informationsblatt Corona-Virus
Schwierige Zeiten gut meistern!

Diese Informationen in Leichter Sprache
sind vom Kanton Schaffhausen und von den Spitälern Schaffhausen.

Der Bundesrat will alle Menschen in der Schweiz schützen.

Darum hat der Bundesrat erklärt:
Die Schweiz ist jetzt in einer ausser-ordentlichen Lage.

Das bedeutet: Es gibt strengere Regeln und Verbote.

Der Bundesrat hat entschieden:
Die Regeln sind etwas lockerer.

Diese Regeln gelten für alle Menschen in der Schweiz.

Diese Informationen helfen allen
die Situation besser zu meistern.

Wenn Sie den Tag gut planen
ist es einfacher
mit der Situation fertig zu werden.
Das nennt man Tages-Struktur.

Wenn man zum Beispiel
nicht den ganzen Tag
im Pyjama herumläuft
sondern sich anzieht
und zu den richtigen Zeiten
isst, arbeitet oder lernt.

Machen Sie jeden Tag etwas
das Ihnen Freude macht.

Wichtig ist auch Bewegung.
Wer einen Spaziergang macht
oder zu Hause Sportübungen macht
bleibt gesund und auch im Kopf fit.

Wer sich alleine fühlt
soll mit anderen Leuten sprechen.
Zum Beispiel am Telefon
oder am Computer.

Es tut gut mit anderen Menschen
über seine Sorgen oder Ängste zu sprechen.
Wer nicht mehr weiss was machen
sucht sich Hilfe bei einer Beratungsstelle.

Manchmal hilft es einen Witz zu erzählen.
Wer lacht hat weniger Stress.

Wenn man miteinander redet
gibt es weniger Streit.

Wer Angst hat kann Übungen machen
damit sich der Körper entspannen kann.
Zum Beispiel ruhig atmen kann helfen.

Wo soll man sich über das Corona-Virus informieren?

Zum Beispiel im Radio
oder im Fernsehen
oder in einer Tages-Zeitung.

Wer zuviel Informationen über
das Corona-Virus schaut, hört und liest
kann Stress bekommen.

Es sind nicht alle Sachen wahr,
die über das Corona-Virus erzählt werden.
Fragen Sie einen Freund oder eine Freundin
wenn Sie unsicher sind.

Hier kann man sich melden

Wenn man eine Frage zum Corona-Virus hat
oder Hilfe braucht
kann man sich beim Kanton melden
am Telefon 052 632 70 01
mit einem E-Mail: corona@sh.ch

Beim Kanton gibt es Information in Leichter Sprache:
Hier klicken: Kanton Schaffhausen

Wenn ein Notfall ist
muss man ins Kantonsspital.
Das Kantonsspital hat immer offen.
Das ist die Telefon-Nummer
vom Kantonsspital: 052 634 34 34

Fühlen Sie sich krank?
Hatten Sie Kontakt zu jemandem, der krank ist?
Dann bleiben Sie zuhause.
Telefonieren Sie mit Ihrem Hausarzt.
Er sagt Ihnen, was Sie machen müssen.

Beim Bundesamt für Gesundheit in Bern
kann man sich auch informieren
wie man sich verhalten muss.
Alle müssen sich an die Regeln halten.
Die Informationen gibt es auch in Leichter Sprache:
Hier klicken: Bundesamt für Gesundheit

Übersetzt von:
Richard Lehner, Netzwerk Lehner GmbH, Rorschach