

Stand: 20. Dezember 2021

# Long COVID

## Infos für die Langzeit-Folgen von COVID-19

Sie können hier lesen:

- Was ist Long COVID.
- Wer bekommt Long COVID.
- Der beste Schutz vor Long COVID.
- So bekommen Sie Hilfe bei Long COVID.

**Wir benutzen viele Fach-Wörter** zu Corona in diesem Text.

Sie sehen manchmal ein **hellblau hinterlegtes Wort**:

Dieses Wort erklären wir dann **am Ende vom Text**.

## Long COVID

**Long ist ein englisches Wort.**

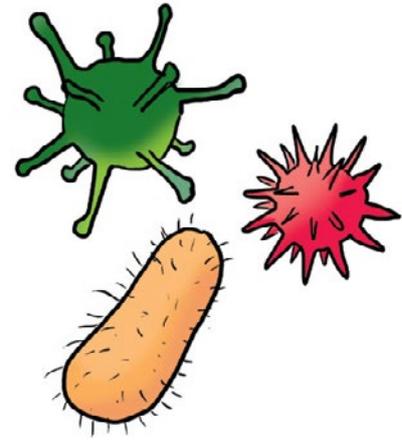
Long **bedeutet lang.**

COVID-19 ist die Krankheit vom Corona-Virus.

COVID-19 bedeutet:

Ein Mensch hat die Krankheit vom Corona-Virus.

Und der **COVID-Test ist positiv.**



Long COVID bedeutet: Ein Mensch hat die Krankheit COVID-19 gehabt.

Der Mensch hat die Krankheit nicht mehr.

Der Mensch kann auch andere Menschen nicht mehr anstecken.

**Der COVID-Test ist negativ.**

Aber es geht dem Menschen noch schlecht.

Der Mensch ist noch nicht gesund.

Obwohl die Krankheit COVID-19 schon lange her ist.

Zum Beispiel mehrere Wochen.

Oder mehrere Monate.



Man sagt Long Covid:

Wenn ein Mensch sich noch schlecht fühlt

**4 Wochen nach der Krankheit COVID-19.**

## Das sind die Zeichen von Long COVID

Das können die Krankheits-Zeichen von Long-COVID s

- Die Menschen **fühlen sich nicht wohl**.  
Zum Beispiel:  
Die Menschen fühlen sich **müde** und **erschöpft**.  
Die **Muskeln fühlen sich schwach an**.  
Die **Gelenke tun weh**.
- Die Menschen haben **Probleme beim Atmen**.  
Die Menschen haben **Atem-Not**.  
Die Menschen haben **Husten**.
- Menschen **schmecken das Essen nicht so gut**.  
Und die Menschen **können nicht so gut riechen**.  
Den Menschen ist **schwindelig**.
- Die Menschen haben **Schmerzen**.  
Zum Beispiel **in der Brust**.  
Oder **am Herzen**.  
Das Herz schlägt nicht gleich-mäßig.  
Die Menschen haben **Herz-Klopfen**.  
Die Menschen haben **Gerinnungs-Störungen** beim Blut.
- Die Menschen haben **Schlaf-Störungen**.  
Oder **Kopf-Schmerzen**.  
Die Menschen können sich **schlecht konzentrieren**.
- Manche Menschen haben auch **Haar-Ausfall**.  
Oder die **Nieren werden krank**.
- Oder die Menschen haben **Angst** oder sind **traurig**.



**Manche Menschen haben viele Krankheits-Zeichen.**

Manche Menschen haben nur wenige Krankheits-Zeichen.

## Wer bekommt Long COVID

Die Wissenschaftler wissen nicht genau:  
Welche Menschen Long COVID bekommen.  
Manche Menschen haben noch lange Probleme  
nach COVID 19.  
Andere Menschen sind danach gesund.



Die Wissenschaftler haben festgestellt:  
Ein paar Sachen können die Ursache für Long COVID sein.  
Zum Beispiel:

- Die Menschen waren **sehr schwer krank**: Als sie COVID-19 hatten.
- Die Menschen sind schon **alt**.
- Die Menschen sind zu **dick**.
- Die Menschen hatten schon eine **Vor-Erkrankung** an der Lunge oder am Herz.

Aber:

**Es bekommen auch andere Menschen Long COVID.**

Zum Beispiel **junge Menschen**.

Oder **schlanke Menschen**.

Manchmal hatte ein Mensch nur wenige Probleme: Als er COVID-19 hatte.  
Der Mensch bekommt aber trotzdem Long COVID.

## Der beste Schutz vor Long COVID

**Der beste Schutz** vor Long COVID ist:

Sie bekommen **kein COVID-19**.

Sie können sich **gut vor COVID-19 schützen**:

- Sie lassen sich **impfen**.
- Sie halten mindestens **1,5 Meter Abstand** zu anderen.
- Sie halten sich an die **Hygiene-Regeln**.
- Sie tragen **Maske**.
- Sie benutzen die **Corona-Warn-App**.
- Sie **lüften** regelmäßig.



## So bekommen Sie Hilfe bei Long COVID

Wenn Sie sich **nicht gut fühlen** nach COVID-19:

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.**

Sie können dann zusammen herausfinden:

Ob Sie Long COVID haben.

Und wie Sie gut Hilfe bekommen können.

Long COVID ist eine **Krankheit**.

Es ist gut: Wenn Sie zum Arzt gehen deswegen.

**Sie müssen nicht alleine damit zurecht kommen:**

Wenn es Ihnen schlecht geht nach COVID-19.



## Wichtig!

Die Corona-Schutzimpfung ist **sehr wirksam**.

Es gibt aber noch eine kleine **Möglichkeit: Trotzdem krank** zu werden.

Wenn geimpfte Menschen krank werden heißt das Impf-Durchbruch.

Geimpfte Menschen werden oft nicht schlimm krank.

Kranke Menschen haben aber immer ein **Risiko**:

**Sie können auch schwer krank werden.**

Und kranke Menschen müssen immer in **Quarantäne**.

Quarantäne heißt: Die Menschen dürfen dann **niemanden treffen**.

Und die Menschen dürfen ihre **Wohnung nicht verlassen**.

Es ist darum wichtig: Sich **impfen zu lassen und vorsichtig zu sein**.

Es ist einfach: Vorsichtig zu sein.

Das können Sie tun: Um vorsichtig zu sein.

– Sie **treffen weniger Leute**.

Zum Beispiel:

Sie laden nicht so oft Leute ein.

Sie besuchen andere Leute nicht.

Sie gehen nicht auf Veranstaltungen mit vielen Leuten.

– Sie machen einen **Corona-Test**: Bevor Sie andere Leute treffen.

Und Sie halten sich an die **Corona-Regeln**: Auch wenn Sie geimpft sind.

Die Corona-Regeln sind:

– **A**bstand halten

– **H**ygiene-Regeln beachten

– **A**lltag mit Maske

– **L**üften

– Corona-**A**pp benutzen

Man sagt auch **AHA + L + A** zu den Regeln



## AHA + L + A Regel

Menschen können viel tun:

Um sich **vor der Krankheit COVID-19 zu schützen.**

Auch wenn Sie geimpft sind.

Es gibt einfache Regeln:

Wie man sich verhalten kann.

Die Regeln heißen: **AHA + L + A Regel.**

AHA + L + A ist eine Abkürzung.

So spricht man das: ah ha ah plus ell plus ah

Man sagt auch oft nur AHA Regel.

Die Abkürzung ist für

- **A**bstand halten
- **H**ygiene-Regeln beachten
- **A**lltag mit Maske
- **L**üften
- Corona-**A**pp benutzen

## Abstand halten

Sie sollen Abstand halten zu anderen Menschen.

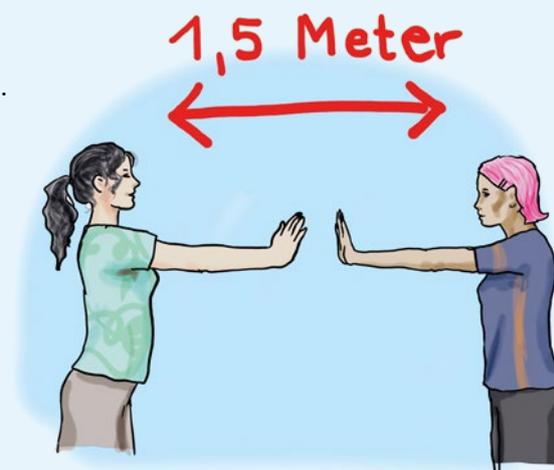
1,5 Meter ist ein guter Abstand.

Mehr Abstand ist noch besser.

Sie sollen diesen Abstand immer halten.

Zum Beispiel beim Einkaufen.

Oder bei der Arbeit.



## Hygiene-Regel beachten

### – Waschen Sie sich oft die Hände.

Wenn Sie sich die Hände nicht so oft waschen können:  
Fassen Sie Ihr Gesicht nicht an.

### – Sie desinfizieren die Hände:

Wenn Sie Sachen angefasst haben.

### – Husten Sie nicht in die Richtung von Menschen.

Am Besten:

#### **Sie husten in ein Taschentuch.**

Sie verwenden das Taschentuch nur einmal.

Sie werfen das Taschentuch danach weg.

Oder husten Sie gegen Ihren Ärmel:

Wenn Sie kein Taschentuch haben.

**Die Regeln für das Husten gelten auch für das Niesen.**



## Alltag mit Maske

Masken **bedecken den Mund und die Nase.**

Die Masken **helfen:**

Damit Menschen sich **nicht anstecken** mit dem Corona-Virus

Sie können sich im Internet informieren:

An **welchen Orten Sie eine Maske tragen müssen.**

Zum Beispiel auf der Seite von der BZgA: (Bitte Link einfügen)

Sie sehen auch oft Schilder.

Die Schilder sagen:

An diesen Orten müssen Sie eine Maske tragen.

Sie müssen sich an die Regeln für das Tragen  
von Masken halten.



## Lüften

Der Corona-Virus **verteilt sich in der Luft.**

Der Corona-Virus kommt in die Luft:

Wenn erkrankte Menschen atmen oder husten.

Man kann den Virus nicht sehen.

Sie schützen sich darum mit einer Maske.

Sie können sich auch **schützen: Wenn Sie oft lüften.**

Es sind dann weniger Viren in der Luft.

Sie müssen regelmäßig lüften.



## App benutzen

Es gibt eine App für das Handy.

Die Corona-Warn-App.

Die App warnt Menschen:

Wenn die Menschen in der Nähe von kranken Menschen waren.

Die Menschen können sich dann testen lassen.



## Wort-Erklärungen

### COVID-19

COVID-19 ist die Krankheit vom Corona-Virus.  
Das sind **Krankheits-Zeichen** von COVID-19:

- Fieber
- Schnupfen
- Husten
- Menschen bekommen schlecht Luft.  
Sie haben Atem-Not.



### Gerinnungs-Störung

Blut-Gerinnung bedeutet:

Das Blut **wird dick** nach einer Verletzung.  
Und es bildet sich eine **harte Schicht** über der Wunde.

**Die Wunde hört dann auf zu bluten.**

Man sagt auch **Grind** zu der harten Schicht.  
Oder **Kruste**.

### Gerinnungs-Störung heißt:

Das Blut **gerinnt nicht**.

Das Blut wird nicht fest.

Die Wunde blutet immer weiter.



### Hygiene

Hygiene ist ein Fach-Wort.

Hygiene soll helfen:

**Damit Menschen nicht krank werden.**

Hygiene meint oft Sachen:

Die mit **Sauberkeit** zu tun haben.

Zum Beispiel **Hände waschen**.

Oder **Putzen**.

Hygiene schützt auch vor dem Corona-Virus.



## Long COVID

Long ist das englische Wort für **lang**.

COVID-19 ist die Krankheit vom Corona-Virus.

Long COVID bedeutet:

Ein Mensch hatte die Krankheit COVID-19.

Jetzt hat der Mensch die Krankheit nicht mehr.

Aber:

**Es geht dem Menschen nicht gut.**

Auch **lange Zeit nach der Krankheit** nicht.

Zum Beispiel 4 Wochen später.

Oder noch später.

Man kann dazu auch **Langzeit-Folgen** von COVID-19 sagen.

## Wer hat den Text in Leichter Sprache gemacht?

Büro für Leichte Sprache Köln

E-Mail: [info@leichte-sprache.koeln](mailto:info@leichte-sprache.koeln)

**Kirsten Scholz** hat den Text in Leichter Sprache geschrieben.

**Dirk Stauber und Sandra Mambrini**

haben den Text auf Leichte Sprache geprüft.

**Kirsten Scholz** hat die Bilder gemalt.



Das Zeichen für Leichte Sprache ist von **Inclusion Europe**.

So spricht man das: **in klu schen ju rop**.

© Europäisches Logo für einfaches Lesen:

Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter

[www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)