

## **Na sicher!**

### **Ich lasse meine Impfung auffrischen.**

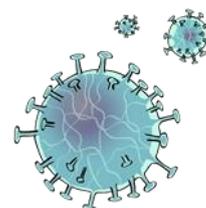
#### **Infos zur Auffrischungs-Impfung gegen das Corona-Virus in Leichter Sprache**

#### **Corona ist noch da**

Im Herbst und Winter gibt es wahrscheinlich wieder mehr Corona-Fälle.

Wir empfehlen Ihnen: Schützen Sie sich.

Zum Beispiel mit der Auffrischungs-Impfung.



#### **Schützen Sie sich im Herbst und Winter**

Die Impfung ist das beste Mittel gegen Corona.

So wirkt die Impfung:

Der Impf-Stoff löst eine Reaktion im Körper aus.

Man kann sagen: Der Körper antwortet auf den Impf-Stoff.

Wenn Sie die Impfung bekommen,  
dann wird Ihr Immun-System gestärkt.

Das Immun-System ist sehr wichtig für Ihre Gesundheit.

Es kann vor Krankheiten schützen.



Aber: Der Schutz durch eine Impfung wird bald schwächer.

Deshalb empfehlen wir Ihnen die Auffrischungs-Impfung.

Die Auffrischungs-Impfung baut den Schutz wieder auf.

Die Auffrischung heißt auch Booster.

Das ist Englisch.

So spricht man es aus: Buhs-ter.



Eine Auffrischungs-Impfung ist ganz normal.

Viele andere Impfungen funktionieren so.

Zum Beispiel die Grippe-Impfung.

## Wann bin ich geimpft?

Sie gelten als geimpft:

- wenn Sie 3 Impfungen gegen Corona haben.

### ODER

- wenn Sie 2 Impfungen haben und 1 Mal Corona hatten.

Sie müssen die Ansteckung mit Corona nachweisen.

Das geht mit einem PCR-Test.

Ein PCR-Test ist ein Corona-Test.

Der Test ist sehr sicher.

Eine Fach-Person muss den Test durch-führen.

Das ist zum Beispiel ein Arzt oder eine Ärztin.

Sie dürfen den Test **nicht** selbst machen.

Der Arzt macht einen Abstrich in Ihrer Nase.

Oder in Ihrem Mund.

Dann schickt der Arzt die Probe in ein Labor.

Das Labor untersucht die Probe.

Dann schickt das Labor das Ergebnis an den Arzt.

Das Ergebnis ist nach wenigen Tagen da.



## Gruß-Wort von Gesundheits-Minister Klaus Holetschek

In den letzten 2 Jahren haben wir gemerkt:

Alle Menschen müssen zusammen-halten,

damit wir gut mit Corona umgehen können.

Alle Menschen müssen Verantwortung übernehmen.

Deshalb bitte ich Sie:

Schützen Sie sich gut vor Corona.

Und schützen Sie die Menschen in Ihrer Nähe.

Damit wir alle gesund durch den Herbst und Winter kommen.



Klaus Holetschek ist der Bayerische Staats-Minister für Gesundheit und Pflege.

### **Ihre Impfung hilft auch Ihren Mitmenschen**

Wenn Sie alle Corona-Impfungen haben,

dann sind Sie sehr gut geschützt.

Und: Sie schützen Ihre Mitmenschen.

Wenn viele Menschen geimpft sind,

dann gibt es weniger Ansteckungen.

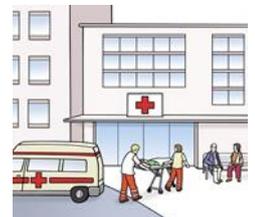
Und es gibt weniger schwere Verläufe von der Krankheit.

Das bedeutet: Nur wenige Menschen müssen ins Krankenhaus.

Und das ist gut für das Gesundheits-System.

Denn Krankenhäuser können nur dann gut arbeiten,

wenn sie **nicht** zu viele Patienten und Patientinnen haben.



### **Gute Gründe für die Auffrischungs-Impfung**

Es gibt viele gute Gründe für die Impfung.

Hier lesen Sie 4 Gründe.



#### **1. Sie stärken Ihr eigenes Immun-System.**

Das bedeutet: Eine Ansteckung ist weniger wahrscheinlich.

## **2. Sie schützen sich vor Lang-Zeit-Folgen.**

Manche Menschen leiden sehr lange an den Folgen von Corona.

Das nennt man Lang-Zeit-Folgen.

Wenn Sie die Auffrischungs-Impfung haben,

ist die Gefahr von Lang-Zeit-Folgen kleiner.

## **3. Sie schützen Ihre Mitmenschen.**

Manche Menschen sind besonders gefährdet.

Zum Beispiel Menschen mit einer Vor-Erkrankung.

Wenn Sie geimpft sind,

dann ist eine Ansteckung weniger wahrscheinlich.

Und das bedeutet:

Andere Menschen in Ihrer Umgebung sind besser geschützt.



## **4. Sie entlasten das Gesundheits-System.**

Die Angestellten im Gesundheits-System wollen alle Patienten und Patientinnen gut versorgen.

Das geht nur dann,

wenn wenige Menschen Corona bekommen.

Und wenn wenige Menschen schwer an Corona erkranken.



## **Bin ich gut geschützt?**

Vielleicht fragen Sie sich:

Bin ich gut vor Corona geschützt?

Sie sind sehr gut geschützt,

wenn Sie geimpft sind.

Wir erklären Ihnen,

wann Sie die Auffrischungs-Impfung bekommen können.



Es gibt 2 Gruppen.

Bitte ordnen Sie sich einer Gruppe zu.

### Gruppe 1:

- Sie haben die 1. und 2. Impfung.
- Und Sie hatten **noch nie** Corona.

### Gruppe 2:

- Sie haben die 1. und 2. Impfung.
- Und Sie hatten schon **mindestens 1 Mal** Corona.



Bitte lesen Sie **hier** weiter,  
wenn Sie zu **Gruppe 1** gehören.  
Gruppe 2 steht weiter unten.



### 3. Impfung

Personen in Gruppe 1 können die 3. Impfung bekommen,  
wenn die 2. Impfung mindestens 6 Monate her ist.

Das gilt für diese Personen:

- Kinder zwischen 5 und 11 Jahren mit Vor-Erkrankung,
- Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren,
- alle Personen ab 18 Jahren,
- Schwangere ab der 13. Schwangerschafts-Woche.



Menschen mit einer Immun-Schwäche können die 3. Impfung  
früher bekommen.

Dann muss die 2. Impfung mindestens 3 Monate her sein.

Jeder Mensch hat ein Immun-System.

Das Immun-System schützt den Körper.

Das Immun-System schützt zum Beispiel vor Viren.

Manche Menschen haben eine Immun-Schwäche.

Das bedeutet: Das Immun-System arbeitet **nicht** richtig.

Menschen mit einer Immun-Schwäche haben ein hohes Risiko für einen schweren Verlauf von Corona.

#### 4. Impfung

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie eine 4. Impfung möchten.

Ärzte und Ärztinnen empfehlen die 4. Impfung für:

- Menschen ab 60 Jahren,
- Menschen ab 5 Jahren mit einer Vor-Erkrankung, wenn die Vor-Erkrankung zu einem schweren Verlauf von Corona führen kann,
- Bewohner und Bewohnerinnen in Pflege-Einrichtungen,
- Angestellte in Pflege-Einrichtungen und in medizinischen Einrichtungen.

Zum Beispiel im Krankenhaus.



Bitte lesen Sie **hier** weiter, wenn Sie zu **Gruppe 2** gehören.



Wir empfehlen Ihnen die Impfung auch dann, wenn Sie schon Corona hatten.

Die meisten Menschen brauchen eine Auffrischungs-Impfung, wenn die letzte Ansteckung mit Corona mindestens 6 Monate her ist.

Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

**Hinweis:**

Die Empfehlungen in diesem Abschnitt sind von der STIKO.

Das ist die Abkürzung für:

Ständige Impf-Kommission.

Kommission ist ein anderes Wort für Arbeits-Gruppe.

In der STIKO arbeiten Fach-Leute für das Thema Impfen.

Vielleicht ändert die STIKO ihre Empfehlungen.

Schauen Sie am besten auf der Internet-Seite von der STIKO nach.

Hinweis: Das Angebot ist in Alltags-Sprache.

Scannen Sie hierfür den QR-Code mit Ihrem Handy.



Ständige Impfkommission  
(STIKO)

Das geht so: Öffnen Sie die Kamera.

Halten Sie die Kamera auf den QR-Code.

Dann erscheint ein Link.

Klicken Sie auf den Link.

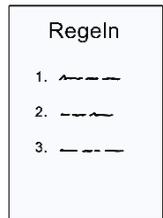
Dann öffnet sich die Internet-Seite.



## Die AHA+L-Regeln sind immer noch wichtig

AHA+L spricht man so aus: A H A plus L.

Diese Regeln sind sehr wichtig,  
denn sie schützen vor dem Corona-Virus.  
Jeder Buchstabe steht für eine Regel.



### A wie Abstand halten

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen.

### H wie Hygiene

Hygiene bedeutet Sauberkeit.

So spricht man es aus: Hüg-je-ne.

Husten und niesen Sie in die Armbeuge.

Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife.

Waschen Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang.



### A wie Alltag mit Maske

Tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz,

wenn viele Leute an einem Ort sind.

Das kurze Wort für Mund-Nasen-Schutz ist Maske.

### L wie Lüften

Lüften Sie oft.

Auch wenn es kalt ist.



## Mehr Infos zur Impfung

### Internet

Haben Sie noch Fragen zur Impfung?

Dann besuchen Sie unsere Internet-Seite:

[www.stmgrp.bayern.de/coronavirus/impfen](http://www.stmgrp.bayern.de/coronavirus/impfen)

Es gibt auch ein Angebot in Leichter Sprache.



### Telefon

Sie können uns auch anrufen.

Wählen Sie diese Nummer: 0 91 31 68 08 51 01

Das ist die Nummer vom Landes-Amt für Gesundheit und Lebensmittel-Sicherheit.



### QR-Codes

Hier sehen Sie einige QR-Codes.

Jeder Code gehört zu einer Einrichtung.

Die Einrichtung steht neben dem Code.

Scannen Sie den Code mit Ihrem Handy.

Dann kommen Sie zu der Internet-Seite von der Einrichtung.



Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege  
(StMGP)



Bundesministerium für Gesundheit  
(BMG)



Robert Koch-Institut  
(RKI)

Hinweis: Das Angebot ist in Alltags-Sprache.



Ständige Impfkommission  
(STIKO)

Hinweis: Das Angebot ist in Alltags-Sprache.

### **Mehr Infos zur Aktion Na sicher**

Wir wollen viele Menschen über die Auffrischungs-Impfung informieren.

Deshalb haben wir uns die Aktion **Na sicher** ausgedacht.

Hier erfahren Sie mehr über die Aktion:

<https://na-sicher.bayern/>

Sie können auch den QR-Code scannen.

Dann kommen Sie zu der Internet-Seite.



NA SICHER

Hinweis: Diese Seite gibt es auch in Leichter Sprache.

**Herausgeber:**

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
Haidenauplatz 1  
81667 München

**Text:**

Der Original-Text vom Herausgeber  
wurde in Leichte Sprache übersetzt.  
Die Übersetzung und Prüfung ist vom  
Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt  
Große Ackerhofsgasse 15  
99084 Erfurt  
E-Mail: [leichte-sprache@cjd.de](mailto:leichte-sprache@cjd.de)  
Internet: [www.büro-für-leichte-sprache.de](http://www.büro-für-leichte-sprache.de)



**Die Bilder wurden gezeichnet:**

- vom Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt
- von Inga Kramer, [www.ingakramer.de](http://www.ingakramer.de)
- von der © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013