



# Werkzeugblatt 1: Hygiene für Kinder erklärt

Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können. Sie basieren auf unserem Wissensstand vom 18.03.2020.

Die kleinen Corona-Krankmacher gelangen vor allem über winzige Tröpfchen beim Sprechen, Husten oder Niesen von einem Menschen zum anderen. Vielleicht auch noch über Gegenstände, die erkrankte Menschen angefasst haben.

Deshalb haben die kleinen Krankmacher an Orten, an denen viele Menschen zusammen kommen wie zum Beispiel Kindergärten, Schulen, Spielplätze, Restaurants oder Schwimmbäder natürlich besonders viele Möglichkeiten, vom einem Menschen zum anderen zu gelangen. Diese Orte bleiben deshalb im Moment geschlossen.

Weil wir wissen, dass nicht alle, die die kleinen Krankmacher in sich tragen, sich krank fühlen oder das überhaupt bemerken, und so ungewollt andere anstecken könnten, gibt es momentan bestimmte Regeln, an die sich alle Menschen halten sollen. Ganz egal ob man sich krank fühlt oder nicht, denn so können wir alle – Große und Kleine - viel dafür tun, dass nicht so viele Corona-Viren von einem Menschen zum anderen gelangen, und so uns und andere schützen.

**Regel Nr. 1:** Wenn Ihr unterwegs seid, haltet unbedingt mindestens eineinhalb Meter Abstand zu anderen Menschen. Das gilt auch, wenn ihr jemanden kennt. Bei der Begrüßung ist es gerade nicht gut, sich zu umarmen, zu küssen oder die Hand zu geben. Sucht und findet andere Möglichkeiten wie Winken oder Luftküsse. Körperlicher Kontakt sollte auf den innersten Kreis der vertrauten Personen begrenzt werden.

**Regel Nr. 2:** Verzichtet auf direkten Kontakt mit allen Menschen, die nicht zusammen mit Euch wohnen, ganz besonders mit älteren und kranken Menschen. Das gilt auch für Menschen, die Ihr sonst regelmäßig seht und die Ihr liebt. Überlegt gemeinsam mit Euren Eltern, wie Kontakt stattdessen gehalten werden kann: Telefonate, E-Mails, Sprachnachrichten oder Video-Telefonie können die Zeit des Abstands überbrücken und spürbar machen, dass ihr vielleicht gerade nicht zueinander könnt, trotzdem aber zusammen seid.

**Regel Nr. 3:** Haltet Euch unbedingt an folgende Hygieneregeln:

- Niesen und Husten in der Armbeuge oder in einem Papiertaschentuch einfangen.
- Während des Händewaschens zweimal „Happy Birthday“ singen, erst dann sind die Hände wirklich sauber.
- Hände außen, innen, zwischen den Fingern und auch die Fingernägel waschen, immer

- beim Reinkommen
- vor dem Essen
- nach der Toilette
- nach Husten, Niesen oder Naseputzen

- Papiertaschentücher nur einmal benutzen und sofort in den Müll schmeißen.

**Regel Nr. 4:** Wenn Ihr Euch krank oder fiebrig fühlt oder viel husten müsst, sprecht unbedingt mit den Großen, die wissen, was zu tun ist.

Zusätzliche Hinweise für Erwachsene: Lesen Sie die Hinweise zusammen mit Ihrem Kind und üben Sie sie auch gemeinsam. Probieren Sie zum Beispiel unbedingt aus, wie weit eineinhalb Meter sind, denn weder wir noch Kinder haben da unbedingt die richtige Vorstellung. Auch das richtige Händewaschen wird am besten zusammen gelernt. Probieren Sie es zunächst gemeinsam aus, gehen Sie aber auch weiterhin zusammen vor dem Essen ins Bad und singen Sie gemeinsam „Happy Birthday“. Wenn Händewaschen und Abstand halten Spaß machen und zum Spiel werden, ist das ein Grund zur Freude und nicht um zu schimpfen. Drohen Sie – wenn es noch nicht so gut funktioniert – nicht damit, dass das Kind andere krank machen oder sogar geliebte Menschen in Gefahr bringen wird. Motivieren Sie Ihr Kind stattdessen, erklären Sie: „Wir helfen alle mit, auch Du!“ und erinnern Sie gerade jüngere Kinder, denn diese haben vielleicht noch kein Gefühl dafür, dass eine neue Sache auch noch am nächsten Tag gilt. Helfen Sie mit, wenn es noch nicht so gut klappt und loben Sie, wenn’s funktioniert! Vor allem aber: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!