



Hygienisch niesen und husten

Behalt's bei dir!

Nicht in die Hand niesen oder husten, sondern in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch. Und Abstand zu den anderen Kindern halten.



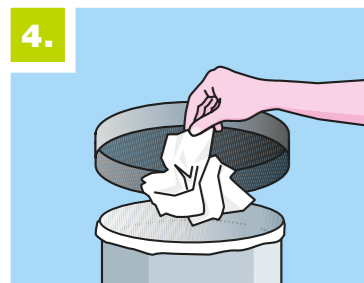
Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal!



Weg damit!

- > Taschentücher nicht herumliegen lassen.
- > Nicht in die Hose oder in die Rocktasche stecken.
- > Nicht sammeln.



Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig.



Und noch ein Tipp:

Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

BEI SCHNUPFEN UND CO: RICHTIG NIESEN UND HUSTEN SENKT DAS ANSTECKUNGSRISIKO!

Viren und Bakterien werden auch durch Tröpfcheninfektion verbreitet, das heißt, sie werden beim Husten und Niesen in kleinsten Tröpfchen versprüht. Es ist daher wichtig, beim Husten und Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen zu halten und keinesfalls in die Hand zu husten, sondern besser in ein Taschentuch oder in den Ärmel. Mit ein bisschen Rücksichtnahme lässt sich so für alle das Ansteckungsrisiko erheblich senken.

Geschlossene Räume sollten möglichst dreimal täglich für jeweils zehn Minuten gelüftet werden – dies senkt die Konzentration an Viren in der Luft und damit das Ansteckungsrisiko!



WEITERE INFORMATIONEN

finden Sie ...

- >> in der Broschüre **Unsere Kinder** Elternratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung von 1–6 Jahren
Best.-Nr.: 11070000
Bestelladresse: BZgA, 51101 Köln
oder per E-Mail: order@bzga.de
- >> im Elternordner **Gesund groß werden**
Best.-Nr.: 11130000
Bestelladresse: BZgA, 51101 Köln
oder per E-Mail: order@bzga.de
- >> auf der Internetseite www.impfen-info.de
- >> auf www.kindergesundheit-info.de und
- >> auf www.wir-gegen-viren.de



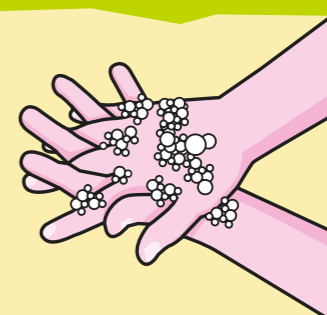
IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung:
co/zwo.design, Düsseldorf

Stand: 07.2010
Auflage: 1.1000.09.10
Bestell-Nr.: 62530100

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/ den Empfänger oder Dritte bestimmt.



schütz
ich mich
schütz
ich dich



Hygiene

Ganz einfach gesund bleiben: Tipps für das Hygieneverhalten

Eine Information für Eltern



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

HYGIENE HILFT: SCHUTZ GEGEN INFEKTIONEN

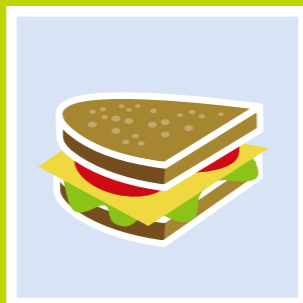
Mit wenigen Maßnahmen lässt sich das Risiko für die Ansteckung mit Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infektionen senken. Geben Sie daher Ihrem Kind ein paar **einfache Grundregeln** für richtiges Hygieneverhalten mit auf den Weg.

Den sichersten Schutz gegen Infektionskrankheiten bieten Impfungen. Denken Sie deshalb daran, die Auffrischungsimpfungen rechtzeitig durchführen zu lassen.



NICHT VERGESSEN: HÄNDE WASCHEN...

Viren und Bakterien, die Infektionen auslösen können, befinden sich überall: z. B. auf Türklinken, Haltegriffen im Autobus, an den Händen anderer Menschen. Deshalb lautet die Devise: **mehrmals täglich die Hände waschen!**



> Immer vor dem Essen



> immer nach dem Toilettengang



> Immer, wenn das Kind von draußen kommt



> immer, nachdem es ein Tier angefasst hat



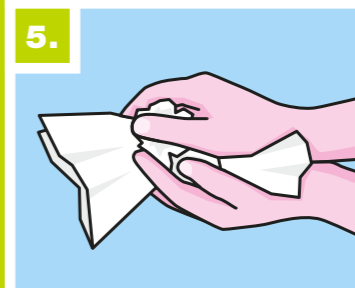
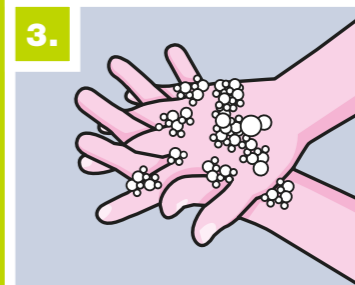
> immer nach dem Naseputzen

**schütz
ich mich
schütz
ich dich**

...UND AUS DEM GESICHT FERN HALTEN!

Besonders durch die Hände werden Viren und Bakterien verbreitet, denn sie sind den ganzen Tag mit Gegenständen oder Lebewesen in Berührung.

In Zeiten, in denen Krankheitserreger vermehrt verbreitet sind, sollte es daher vermieden werden, sich mit den Händen ins Gesicht (insbesondere die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen) zu fassen!



**Hände waschen,
aber richtig!**

Wasser marsch!

Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

Einseifen!

Mit dem Seifenstück oder einem ordentlichen Klecks aus dem Seifenspender.

Zeit lassen!

Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert ein bisschen. Am besten zählt das Kind während des Einschäumens bis 30.

Runter damit!

Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

Trocknen!

Am besten mit einem Einmaltuch.