

Hinweis zur Verwendung dieses Vortrags:

Dieser Vortrag dient dazu, eine möglichst einheitliche Übermittlung von wissenschaftlich fundierten Informationen sicherzustellen.

Gerne können Sie jedoch diesen Vortrag nach den Erfordernissen vor Ort ergänzen und bearbeiten.

Bitte achten Sie darauf, dass die Original-Quellenangabe (Modifiziert nach „Informationen für Eltern“ des Instituts für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn) erhalten bleibt. Das Copyright für die Zeichnungen liegt beim mhp-Verlag bzw. beim Hygieneinstitut.

Die Weitergabe oder Vervielfältigung der Dateien oder Teilen daraus ist nur mit Lizenz oder schriftlicher Genehmigung des Instituts erlaubt.

Weitere Informationen: carola.ilschner@ukbonn.de



**Institut für Hygiene und
Öffentliche Gesundheit der
Universität Bonn**



Hygiene-Tipps für Kids

Informationen für Eltern

Stand: 1. November 2023

Schirmherrschaft des Pilotprojekts: WHO Europe
Kooperationspartner: VAH, BVÖGD, BVH, Akademie für das Öffentliche Gesundheitswesen

Was ist Hygiene?

Hygieinos (griech.) =
gesund, munter, wohlbehalten

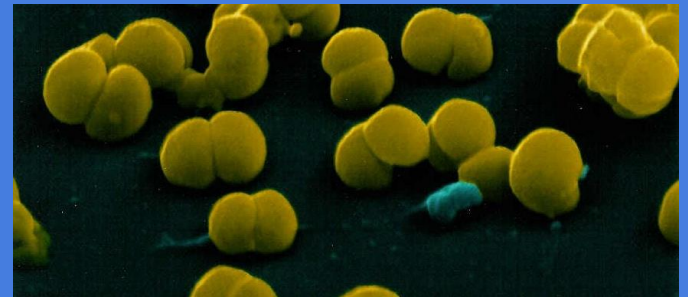
Speziell:

Hygiene =
die Übertragung von
Krankheitserregern verhindern

Hygiene = Gesundheitsschutz für sich und andere

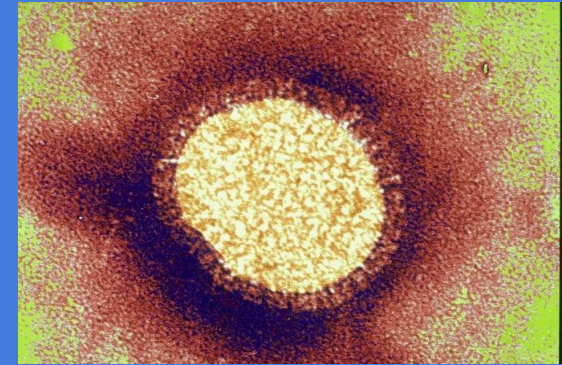
Was sind eigentlich Infektionskrankheiten?

- Infektionskrankheiten sind Krankheiten, die von Mensch zu Mensch, aber auch von Tier zu Mensch und umgekehrt übertragen werden.
- Sie werden von Krankheitserregern verursacht.
- Wenn wir uns anstecken, bedeutet dies, dass wir Krankheitserreger von anderen „übernommen“ haben.



Meningokokken

Eigenschaften von Krankheitserregern



Grippevirus

- Es gibt viele verschiedene Arten von Krankheitserregern:
Bakterien, Viren, Pilze, Prionen.
- Sie sind so klein, dass man sie nur mit dem Mikroskop erkennen kann.
- Sie können sich sehr schnell vermehren.

So schnell kann das gehen (Beispiel Vermehrung von Salmonellen):

- 8.00 Uhr 1
- 8.20 Uhr 2
- 10.00 Uhr 64
- 11.00 Uhr 4.096
- 13.00 Uhr 262.144
- 13.40 Uhr 1.048.576

Welche Infektionen gibt es?

- Infektionen der Atemwege:
z. B. Erkältung mit Schnupfen,
Husten und Halsweh
- Infektionen des Magen-Darm-
Trakts: mit Durchfall und
Erbrechen
- Scharlach
- Windpocken
(und viele weitere)



Viele Infektions-
krankheiten lassen
sich durch Impfen
vermeiden!

Welche Infektionen gibt es?

- Infektionen wie Erkältung, Grippe, Masern, Mumps, Röteln und die meisten Durchfallerkrankungen sind durch Viren verursacht.
- Antibiotika helfen hier NICHT. Sie sind gegen Viren unwirksam und müssen von der Ärztin/dem Arzt verschrieben werden.



Was passiert bei einer Infektion?

- Die Mikroorganismen dringen (z.B. über Mund, Nasenschleimhaut oder Augen) in den Körper ein und vermehren sich dort.
- Es können körpereigene Zellen geschädigt oder zerstört werden.

Welche Übertragungswege gibt es?

Krankheitserreger können übertragen werden

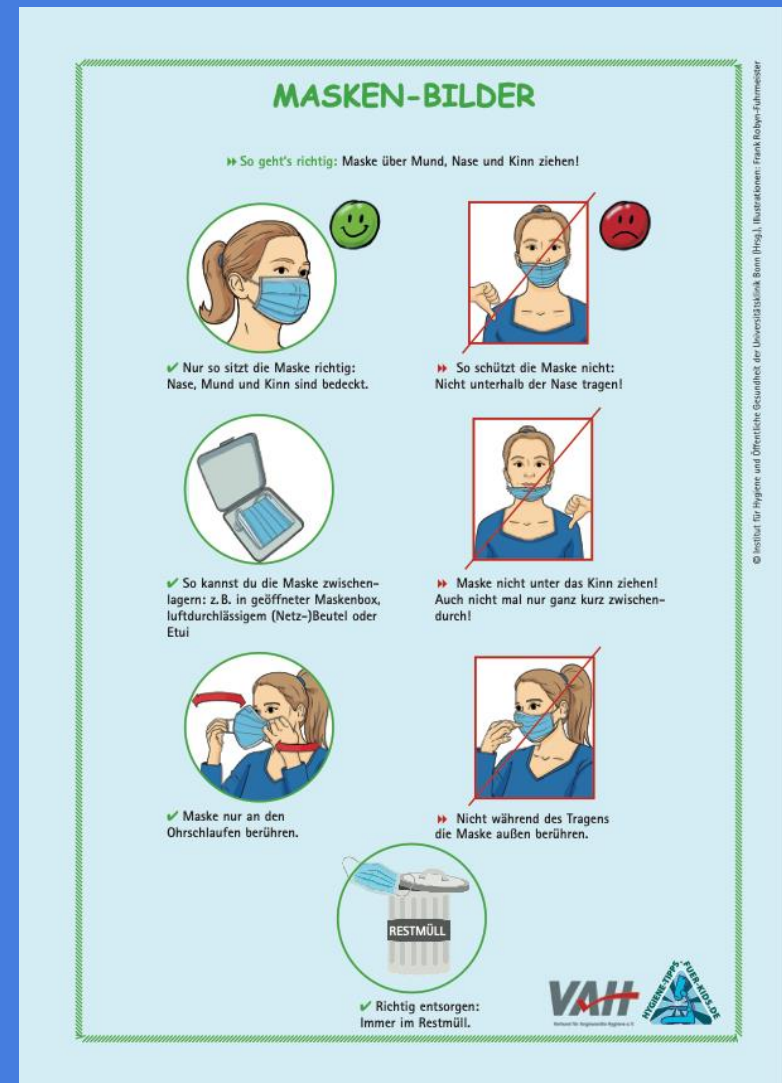
- über die Hände
- über die Luft (z. B. durch Niesen, Husten)
- über Lebensmittel und Wasser
- über Flächen
(z. B. Arbeitsflächen oder Spülschwämme in der Küche, Türklinken)

Übertragung durch Tröpfchen: Sprechen, Niesen, Husten

Daher: Nicht in die Hände niesen
oder husten, sondern in ein
Einmaltaschentuch oder in den
Oberarm!



Wenn ärztlich empfohlen wird, einen **medizinischen Mund-Nasen-Schutz** zu tragen, muss er richtig aufgesetzt werden.



<https://hygiene-tipps-fuer-kids.de/poster>, zusätzlich auf unserer Webseite: Einkaufshilfe für Eltern mit Maskencheck

C. Ilchner, J. Gebel

Übertragung über die Hände:

- Von Hand zu Hand
- Von der Hand in den Mund
- Von der Hand in die Augen
- Von der Hand auf eine beliebige Fläche
- ...





Bakterien von
einem
Handabdruck

Hände = Übertragungsweg Nr. 1

Die Hände spielen eine besondere Rolle
bei der Übertragung von

- Magen-Darm-Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen

Wann sollen die Hände gewaschen werden?

Nach dem Klo und vor dem Essen...

Und:

- vor dem Umgang mit Lebensmitteln
- nach Handkontakt mit Tieren
- nach dem Füttern und Streicheln von Tieren



Wie sollen die Hände gewaschen werden?

1 „Hände befeuchten“



2 „Seife aus Spender nehmen“



3 „Seife aufschäumen und verreiben“ Viel Zeit nehmen!



C. Ilchner, J. Gebel

4 „Seife gründlich abspülen“



5 „Hände sorgfältig abtrocknen“



Fertig!

C. Ilchner, J. Gebel

Händewaschen zu Hause

- Lauwarmes, nicht zu heißes oder sehr kaltes Wasser verwenden.
- Hautverträgliche Flüssigseife, am besten ohne Duftstoffe, pH-neutral, verwenden.
- Seifenspender(hebel) zwischendurch sorgfältig reinigen.
- Seife gut verreiben, auch zwischen den Fingern und am Daumen, aber nicht zu fest rubbeln. Abspülen nicht vergessen!
- Handtücher locker zum Trocknen aufhängen und täglich wechseln bzw. ggf. personenbezogen verwenden.

Toiletten-Tipps für Kids

- Auf sicheren Sitz auf der Toilettenbrille achten, ggf. rutschfesten Toilettenhocker nutzen.
- Ausreichend Toilettenpapier abreißen (3-lagiges Papier verwenden) und von vorne nach hinten abwischen, Toilettenpapier in die Toilette werfen.
- Feuchttücher nur im Ausnahmefall verwenden (und nicht in die Toilette, sondern in den Abfall werfen).
- Toilettenspülung erst nach dem Schließen des Deckels betätigen.
- Hände mit Wasser und Seife waschen und gut abtrocknen.
- Verantwortung übernehmen: Alle helfen mit, die Toilette sauber zu halten – auch zuhause!

Hygiene-Tipps für zu Hause

- Spüllappen und Wischlappen nach Gebrauch bzw. täglich wechseln und bei mindestens 60 °C waschen
- Regelmäßig lüften, insbesondere in Küche, Toilette und Bad
- Ess- und Kochutensilien möglichst in der Geschirrspülmaschine bei 60 °C reinigen
- Verschimmelte Lebensmittel komplett wegwerfen
- Unterwäsche, Handtücher, Waschlappen bei mindestens 60 °C mit Vollwaschmittel waschen
- *mehr Tipps, auch wenn Ihr Kind krank ist, auf unserer [Webseite](#)*

Richtig Husten und Niesen

- Einige Infektionserreger werden beim Niesen bis zu 1,50 m weit oder sogar noch weiter verbreitet.
- Erreger können nicht nur über die Luft, sondern auch durch die Berührung der entsprechend „angeniesten“ Oberflächen übertragen werden.
- Daher sollte man in ein Taschentuch husten oder niesen oder ggf. in die Ellenbeuge bzw. auf den Oberarm und sich dabei von anderen wegrehen.
- Verwenden Sie mehrlagige Einmaltaschentücher und werfen Sie sie nach Gebrauch gleich in den Abfall.
- Nie in die Hände niesen oder husten!

Mein Kind ist krank – was soll ich tun?

Mein Kind ist krank – was soll ich tun?

Wichtig ist: Halten Sie einen Plan für die Betreuung Ihrer kranken Kinder bereit, damit Sie wissen, an wen Sie sich wenden können.

*Kranke Kinder
dürfen nicht
in Kita oder
Schule gehen!*

- ⇒ Kind zuhause lassen bzw. umgehend von der Kita bzw. Schule abholen:
- bei Fieber (> 38,5 °C im Po oder mit dem Ohrenthermometer gemessen, > 38 °C unter dem Arm), auch bei Fieber am Tag oder in der Nacht zuvor,
 - bei Durchfall (mindestens 2 Tage zuhause lassen),
 - bei Erbrechen (mindestens 2 Tage zuhause lassen),
 - bei starken Bauchschmerzen,
 - bei starken Erkältungssymptomen (Husten, Halsweh, Schnupfen),
 - bei Ohrenschmerzen,
 - bei Hautausschlag unbekannter Ursache,
 - bei eitriger Augenentzündung
- wenn es dem Kind offensichtlich nicht gut geht („schlechter Allgemeinzustand“).



- ⇒ Wenn Sie das Kind nicht selbst betreuen können, die Betreuung für den Krankheitsfall organisieren und, wenn nötig, die eigene Arbeitsstelle informieren.
- ⇒ Kita bzw. Schule anrufen.
- ⇒ Wenn Sie sich Sorgen machen: Arzt anrufen und Symptome mitteilen.
- ⇒ Besuche von Freunden beim Kind verschieben.
- ⇒ Hygienetipps für den Krankheitsfall beachten.

Verdacht auf COVID-19?

- ⇒ Häufige Symptome sind Fieber (> 38 °C) oder Husten, oder Durchfall, Erbrechen und starke Bauchschmerzen
- Die Regeln für das Vorgehen bei Verdacht sind unterschiedlich geregelt. Informieren Sie sich bei Ihrer Kita, Schule, beim örtlichen Gesundheitsamt oder beim Kinderarzt.



Mehr wissen:

Eltern Tipps für den Krankheitsfall

Elternratgeber: Wann muss ich mir Sorgen machen?

Tipps zu Corona für Eltern und Kinder so wie Erklärfilme

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/informationen-eltern>

<https://www.seeyou-hamburg.de/>



¹Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn (Hrsg.),
C. Ilshner, J. Gebel, M. Exner, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister; Erstveröffentlichung 2007, aktualisiert 2020

Hygiene geht uns alle an

- Hygieneverhalten ist keine Privatsache.
- Hygiene ist Gesundheitsschutz für jeden an jedem Ort.

COVID-19:

Achten Sie bitte auf die Informationen Ihrer Kita, Ihrer Schule und Ihres Gesundheitsamts.

Informationen auch auf
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de

Wichtig

- Hygienebewusstsein ist nicht angeboren.
- Hygienemaßnahmen wie das Händewaschen müssen im Kindesalter erlernt und immer wieder geübt werden.
- Kinder orientieren sich am Vorbild der Eltern, Lehrer und Erzieher!

Ihr Vorbild ist ganz entscheidend!

Mehr Tipps und Infos

...finden Sie in den Büchern/Ratgebern

- Die leuchtende Hand
- Die Bakterienrutsche
- Wann muss ich mir Sorgen machen?
- und in unseren Arbeitsblättern
- oder unter www.hygiene-tipps-fuer-kids.de

Hygiene - na klar!

