

# Mein erster Hygieneordner

Name: \_\_\_\_\_

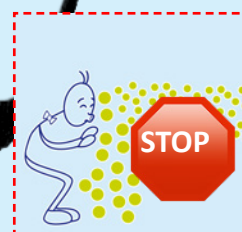
## 6 Richtig niesen und husten



©pixabay.com



- 1 Von anderen Menschen weg-drehen und Abstand halten
  - 2 In ein Taschentuch niesen oder husten
- ODER
- 3 In die Armebeuge niesen oder husten
  - 4 Papiertaschentuch nur einmal verwenden
  - 5 Taschentuch nach dem Naseputzen in den Abfall werfen



### Warum?

Beim Niesen und Husten und auch beim Sprechen und Singen treten Tröpfchen in verschiedener Größe aus dem Mund heraus, die in etwa 1,5 m weit fliegen können. Kleine Tröpfchen fliegen noch viel weiter. In diesen Tröpfchen können Krankheitserreger wie Coronaviren oder Grippeviren mitreisen, wenn man krank ist. Damit diese möglichst nicht weiterverteilt werden, fangen wir sie mit einem Taschentuch auf oder wir stoppen sie mit der Armebeuge. Wenn möglich, wasche dir nach dem Naseputzen auch die Hände und fasse dir nicht ins Gesicht.

Halte dir beim Niesen und Husten auf keinen Fall die Hand vor den Mund. Warum nicht? Das kannst du jetzt sicher schon selbst beantworten!