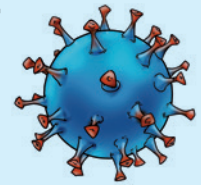


# Mein erster Hygieneordner

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



## 7 Corona spezial

### Corona-Regeln, für besondere Zeiten

- ✓ Lüften nach Plan (z.B. im Klassenraum nach Anweisung)
- ✓ Abstand von mindestens 1,5 m halten (je nach Anweisung, alle)
- ✓ Keine Hände schütteln (alle)
- ✓ Maske richtig tragen (nach Anweisung)
- ✓ Testen (nach Anweisung)

### Das gilt immer für alle

- ✓ Händewaschen, z.B. nach dem Klo, vor dem Essen, nachdem man nach Hause kommt
- ✓ Beim Husten und Niesen von anderen wegrehen
- ✓ In die Armbeuge husten und niesen
- ✓ Einmaltaschentuch benutzen und danach wegwerfen
- ✓ Hände aus dem Gesicht

### Warum brauchen wir Corona-Regeln?

Wenn wir von „Corona“ sprechen, meinen wir meistens das neue **Corona-Virus** (SARS-CoV-2), das 2019 zum ersten Mal entdeckt wurde. Es verursacht die Krankheit, die man **COVID-19** nennt. Die 19 steht für das Jahr 2019.

COVID-19 verläuft bei vielen Menschen, vor allem bei Kindern, ohne große Krankheitszeichen. Aber manche Menschen werden sehr krank, manche müssen ins Krankenhaus, manche sterben daran. Das passiert, wenn unsere Abwehrkräfte nicht ausreichen. Solange wir nicht alle Menschen durch eine **Impfung** schützen können, müssen wir zur Verstärkung unserer **Abwehr** und zur **Verhinderung einer Übertragung** der Viren zusätzliche Maßnahmen ergreifen. Dadurch schützen wir uns und andere vor COVID-19.

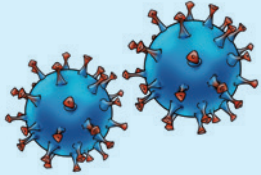


© pixabay.com



## Reflektieren, recherchieren

Das Virus wohnt besonders gerne in unserem Mund, in der Nase oder im Rachenraum. Wenn wir ganz laut sprechen, singen, niesen oder husten werden diese Viren über kleine Tröpfchen freigesetzt und verbreiten sich. Die meisten



Tröpfchen fliegen nur etwa 1,5 m weit und fallen dann herunter auf eine beliebige Fläche im Raum wie Boden und Tische, dort können sie einige Tage überleben. Manche ganz kleinen Tröpfchen fliegen aber auch weiter und bleiben länger in der Luft. Man nennt sie auch Aerosole. Wir können krank werden, wenn viele Viren ungehindert z.B.

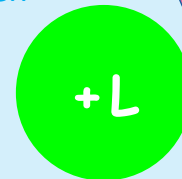
durch Mund oder Nase in unseren Körper gelangen und sich dort vermehren.

Dieses Wissen ist ganz wichtig, denn so können wir den Weg des Virus verfolgen und sie sind die Grundlage für diese Hygiene-Regeln:

- **A**bstand von 1,5 m halten (ungefähr drei große Schritte).
- Beim Husten und Niesen wegrehen und in die Armbeuge niesen/husten.
- **H**ände aus dem Gesicht fern halten.
- **H**ände waschen.
- Auf das Händeschütteln verzichten.
- Maske im **A**lltag tragen, um den Ein- und Austritt der Viren zu verhindern.
- Zahnbürste, Lippenpflegestift, Handcreme sowie Besteck und Geschirr nicht mit anderen teilen.
- **L**üften, damit die Viren in den Luft-Tröpfchen schnell verschwinden.
- Testen, um Viren zu entdecken: in Mund, Nase oder Rachen (Spucktest, Lollitest, Abstrich in Nase oder Mund).
- Kennst du noch weitere hilfreiche Regeln?



© pixabay.com



Mehr zu Aerosolen z.B. im Erklärvideos der Stiftung SeeYou

<https://youtu.be/n-c4SVVydmg>

## Experimentieren, ausprobieren



Den Übertragungsweg über Tröpfchen kannst du dir ungefähr so vorstellen und nachmachen – ohne Krankheitserreger: Nimm eine Sprühflasche und fülle Wasser hinein. Wenn du darauf drückst, kannst du die Tröpfchen sehen (und damit Pflanzen besprühen, die das mögen, z. B. Farne).



Zuhause kannst du auch einmal versuchen, beim Niesen einen Spiegel vor den Mund zu halten. Er wird sicher danach von deinen vielen Tröpfchen nass sein ... Jetzt weißt du, warum es Masken gibt und wofür die Regeln für richtiges Niesen so wichtig sind. Anschließend den Spiegel wieder saubermachen!



## Regeln für den Mund-Nasen-Schutz

- 1 Maske mit sauberen Händen am Halteband anfassen und über Nase, Mund bis unter das Kinn ziehen.
- 2 Beim Niesen und Husten nicht die Maske abnehmen.
- 3 Die Maske wechseln, wenn sie feucht ist. Maske nur am Halteband anfassen.
- 4 Immer einige neue Masken als Reserve dabei haben.
- 5 Gebrauchte Maske gleich im Restmüll entsorgen.

### Extra-Tipps – denn nur eine korrekt getragene Maske hilft!





- Probiere aus, welche Maske dir gut passt, so dass sie am Gesicht anliegt und du noch gut ein- und ausatmen kannst. Kinderärzte empfehlen FFP2-Masken erst für Jugendliche. Dann passen sie auch besser.
- Wann und wo eine Maske getragen werden muss, ist in jeder Schule anders geregelt und verändert sich auch immer wieder. Frage im Zweifel nach!
- Ganz wichtig sind **Maskenpausen**, damit du sie nicht zu lange aufhast, falls du sie an deinem Sitzplatz tragen musst. Deine Lehrer achten darauf!
- Wenn du die Maske abnimmst, lege sie z.B. in einer leicht geöffneten, waschbaren Aufbewahrungsdose oder in einem waschbaren Stoffbeutel ab.
- Für eine kurze Zwischenlagerung ist es auch mal möglich, die Maske mit den Haltbändern, nach innen gefaltet, am Oberarm oder Ellenbogen zu tragen.
- **Maske nicht am Handgelenk tragen, nicht zwischendurch unter das Kinn ziehen oder lose in eine Tasche (Hose, Jacke, Schulrucksack) stecken.**

# Regeln an meiner Schule

## Warum gelten nicht an jeder Schule die gleichen Corona-Regeln?

Jede Schule ist anders, die Klassenräume sind anders, die Toilettenräume sind anders, die Pausenräume sind anders, die Schülerzahlen sind anders, die Anzahl der Menschen, die schon doppelt geimpft und damit besonders gut geschützt sind, ist anders. Das sind einige Gründe dafür, dass nicht jede Schule die gleichen Regeln hat und dass sich Regeln auch ändern. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn mehr Menschen an deinem Schulort oder in deiner Schule geimpft sind oder es nur wenige COVID-Fälle gibt. Der Schutz vor Infektion richtet sich nach dem Risiko, (schwer) zu erkranken.

Eine Tabelle mit Bildern kann helfen, sich Regeln zu merken. Hier schlagen wir dir einige Punkte vor. Gestalte dein eigenes Plakat oder deine eigene Tabelle!

Was	Wann	Wie	Wer
	Wenn ich in die Schule komme, nachdem ich auf Toilette war, vor dem Essen, bei Bedarf	Hände anfeuchten, gründlich mit Seife einschäumen, abspülen, gründlich abtrocknen	Alle
	Wenn ich meine Freunde begrüße	Mit dem Ellenbogen berühren, oder ... mit der Fußspitze anstupfen, kleine Verbeugung ...	Alle
	Wenn ich für etwas anstehe: Essensausgabe, Lehrerzimmer, vor der Toilette ...	Ich achte auf die Markierungen und bleibe stehen, ohne zu drängeln	Alle
	Alle 20 Minuten, während der Pause, wenn das Luftmessgerät es anzeigt	Wir öffnen das Fenster ganz weit, wenn möglich öffnen wir gegenüberliegende Fenster Im Sommer: mindestens 10 min Im Winter: 3–5 min	Lehrer und/oder Kinder
	Arbeitsmittel wie Stifte nicht gemeinsam verwenden	...	