



# 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.

Coronaviren sind kleine Krankmacher und gelangen vor allem über winzige Tröpfchen beim Sprechen, Husten oder Niesen, vielleicht auch noch über Gegenstände, von einem zum anderen. Deshalb verbreiten sie sich an Orten, an denen viele Menschen zusammenkommen, besonders schnell. Diese Orte, wie zum Beispiel Kindergärten, Schulen, Spielplätze, Restaurants oder Schwimmbäder bleiben deshalb im Moment geschlossen.

Weil viele Menschen es gar nicht bemerken, wenn sie die kleinen Krankmacher in sich tragen und so ungewollt andere anstecken könnten, gibt es momentan bestimmte Regeln. Durch sie können alle Großen und Kleinen mithelfen sich und andere zu schützen.

**Regel Nr. 1:** *Wenn ihr unterwegs seid, haltet unbedingt eineinhalb bis zwei Meter Abstand zu anderen Menschen. Das ist ungefähr so lang wie euer Bett. Das gilt auch, wenn ihr jemanden kennt oder euch freut, einander zu sehen. Bei der Begrüßung ist es gerade nicht gut, sich zu umarmen, zu küssen oder die Hand zu geben. Denkt euch andere Möglichkeiten wie Winken oder Luftküsse aus.*

**Regel Nr. 2:** *Verzichtet auf direkten Kontakt mit allen, die nicht zusammen mit Euch wohnen und ganz besonders mit älteren oder kranken Menschen. Das gilt auch für alle, die ihr sehr lieb habt und sonst regelmäßig seht. Überlegt gemeinsam mit euren Großen, wie der Kontakt stattdessen aufrecht erhalten werden kann: Telefonate, E-Mails, Sprachnachrichten oder Video-Anrufe können in dieser Zeit den Abstand überbrücken und spürbar machen, dass ihr euch gerade zwar nicht treffen könnt, aber trotzdem zusammen seid.*

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

- Niesen und Husten mit der Armbeuge oder 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, und zwar immer...
  - beim Reinkommen
  - vor dem Essen
  - nach der Toilette
  - nach Husten, Niesen oder Naseputzen
- Papiertaschentücher nur einmal benutzen und gleich in den Müll werfen.

**Regel Nr. 4:** *Wenn ihr euch krank oder fiebrig fühlt, der Hals kratzt oder ihr 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!

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Werkzeugblatt 1: Hygiene – für Kinder erklärt. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 27.03.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

