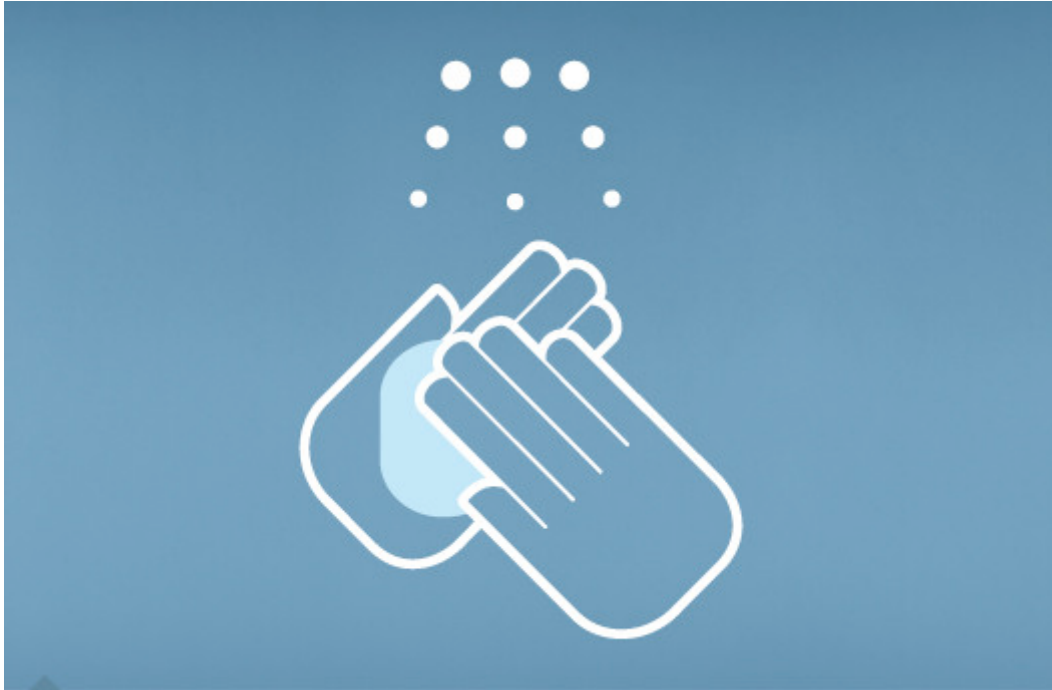


Lösungsmöglichkeiten der Hygienetipps:



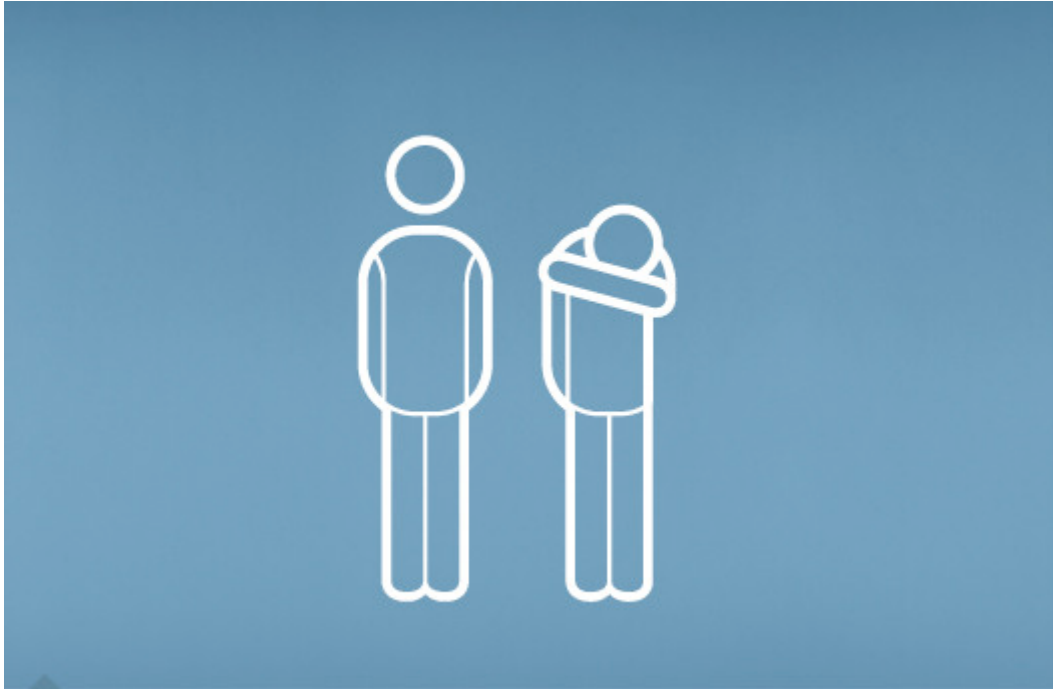
HÄNDE WASCHEN UND VOM GESICHT FERNHALTEN.

Die Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung – und deshalb auch mit Viren. Da die Erreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können, ist es wichtig, der Hygiene der Hände besondere Beachtung zu schenken.

Wasche deine Hände regelmäßig, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn du nach Hause kommst – und zwar so:

Die Hände unter fließendes Wasser halten, anschließend Seife* 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen. Versuche darüber hinaus, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.

*Oder vergleichbares Handreinigungsmittel



HYGIENISCH HUSTEN bzw. NIESEN.

Beim Husten oder Niesen ist „Hand vor den Mund“ zwar gut gemeint, aber ungesund. Zumindest für deine Mitmenschen. Schließlich katapultierst du dabei eine große Anzahl von Viren aus deinem Körper, die dann an deinen Händen kleben bleiben. Berührst du nun Gegenstände oder Mitmenschen, dann verbreitest du die Viren weiter. Huste bzw. niese also lieber nicht in die Hand, sondern in deinen Ärmel oder wenn du hast, in ein Taschentuch. Dann bleiben deine Hände sauber. Halte außerdem beim Husten und Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und wende dich dabei von deinem Gegenüber ab.



KRANKHEIT ZUHAUSE AUSKURIEREN.

Wenn du krank bist, solltest du nicht zur Schule gehen. Denn du gefährdest nicht nur deine eigene Gesundheit und wirst langsamer wieder fit, du kannst auch Mitschüler oder Lehrer und andere Menschen in deiner Umgebung anstecken. Wenn hierdurch ganze Klassen oder Lehrer erkranken, schadet dies den anderen. Wer krank zur Schule geht, kann sich ohnehin schlechter konzentrieren, macht mehr Fehler und lernt wenig.

Gehe also bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht zur Schule, sondern kuriere deine Krankheit aus. Wäge außerdem ab, ob du ärztliche Hilfe benötigst.



AUF ERSTE ANZEICHEN ACHTEN.

Wenn du an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leidest, besteht die Gefahr, dass du andere Menschen ansteckst. Bei Grippe sogar schon dann, wenn die Krankheit bei dir noch gar nicht ausgebrochen ist.

Achte zum Schutz deiner Mitmenschen auf erste Anzeichen von Viruserkrankungen: Typisch für Grippe ist plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Infektion mit einem Magen-Darm-Virus sein. Nimm solche Anzeichen ernst und beachte gerade dann besonders die Hygienetipps, um die Krankheit nicht weiter zu verbreiten.

Gehe gegebenenfalls rechtzeitig zum Arzt, falls du Medikamente benötigst.

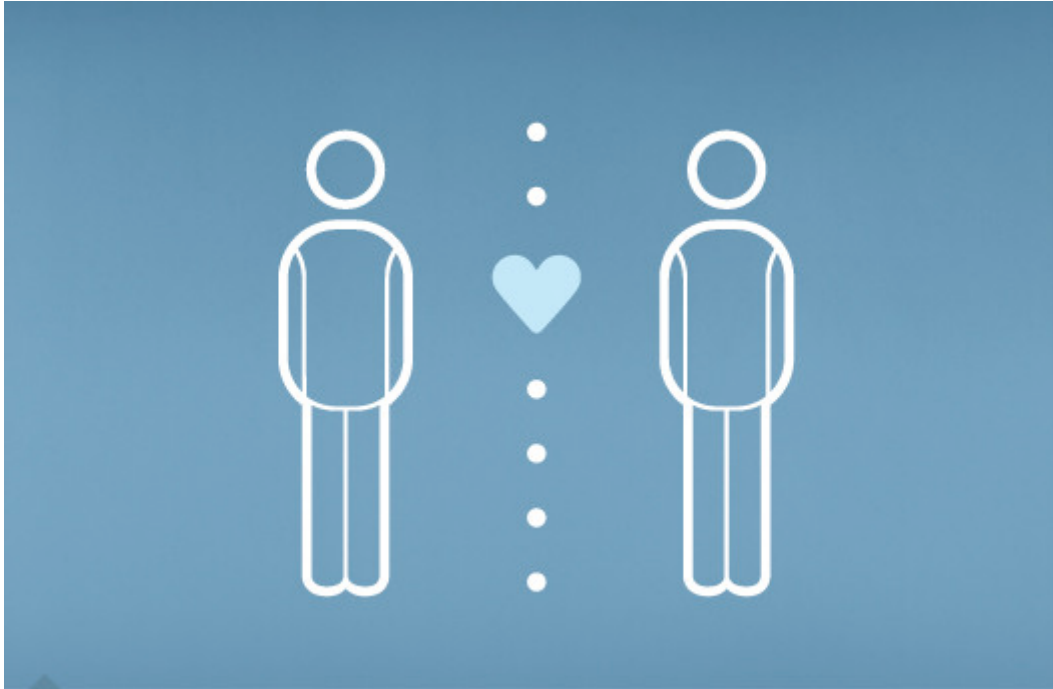


GESUND WERDEN.

Bei vielen Viruserkrankungen verordnet man sich bewährte Hausmittel, z. B. viel trinken und schlafen, Ruhe, Tees und Inhalationen sowie Medikamente gegen verstopfte Nase, Halsschmerzen usw.

Den wichtigsten Beitrag zum Gesundwerden leistet jedoch das körpereigene Abwehrsystem: Husten und Schnupfen befördern die Viren aus dem Körper, Fieber bringt die Abwehr auf Hochtouren. Und nach einigen Tagen Erholung fühlt man sich oft schon wieder deutlich besser.

In manchen Fällen kann eine Erkrankung so schwer sein, dass Hausmittel allein nicht ausreichen. Insbesondere ältere, chronisch kranke und Menschen mit geschwächtem Immunsystem sollten bei Grippe einen Arzt zu Rate ziehen. Bei Magen-Darm-Infektionen mit starkem Flüssigkeitsverlust benötigen vor allem Kinder häufig ärztliche Hilfe beim Gesundwerden.

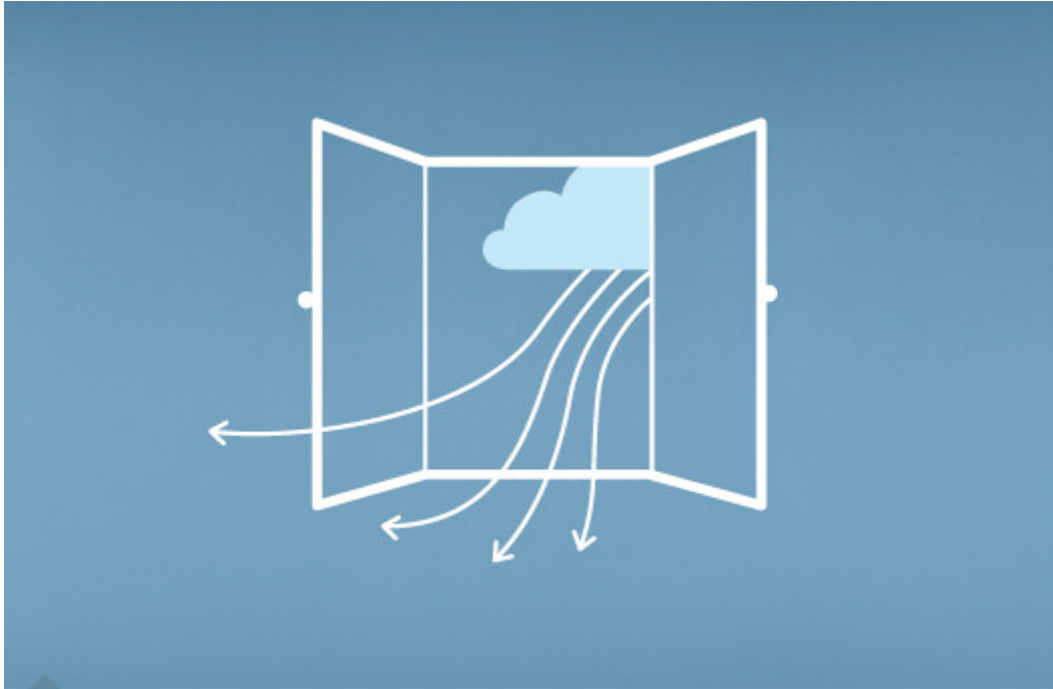


FAMILIENMITGLIEDER SCHÜTZEN.

Es ist gut, wenn du dich zu Hause auskurierst; allerdings sind dann besonders deine Familienmitglieder ansteckungsgefährdet. Schütze sie, indem du Abstand hältst und auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. verzichtest. Schlafe nach Möglichkeit in einem separaten Raum. Achte auf generelle Sauberkeit in der Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

Auch beim Naseputzen gibt es eine klare Empfehlung: Verwende stets ein Einmaltaschentuch, das du wirklich nur einmal benutzt und sofort entsorgst, z. B. in einer am Bett bereitliegenden Plastiktüte. Wasche dir wenn möglich anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden.

Vermeide, mit Familienmitgliedern aus einem Glas zu trinken oder das gleiche Besteck zu benutzen, denn auch hierbei übertragen sich deine Erreger.



GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄßIG LÜFTEN.

In der Schule oder zu Hause gilt: In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko. Außerdem verbesserst du durch Lüften das Raumklima.

Lüfte mindestens drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten.

Weise auch einmal einen Lehrer darauf hin, wenn die Luft zu stickig wird.

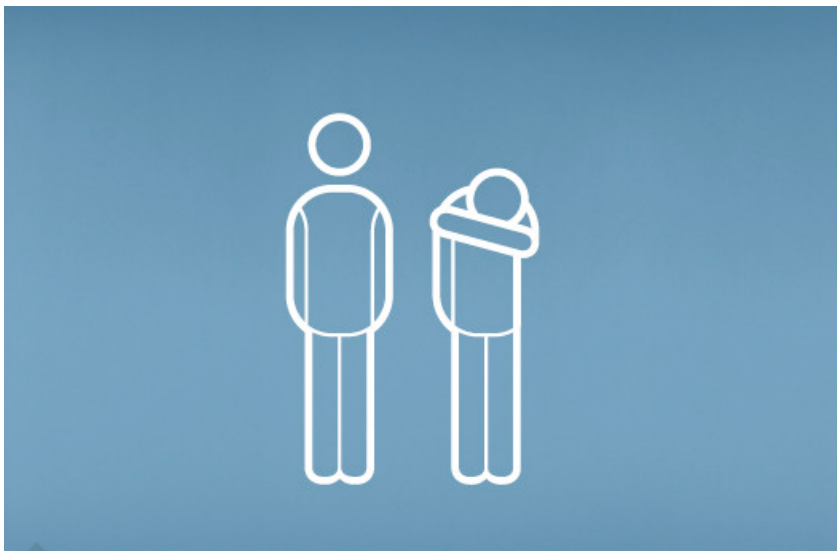
Frische Luft versorgt dich außerdem mit ausreichend Sauerstoff.

Differenzierungs - Hilfekarten



HÄNDE WASCHEN UND VOM GESICHT FERNHALTEN.

- Überlegt euch womit eure Hände in Kontakt kommen?
- Worüber könnten Keime in euren Körper gelangen?
- Gibt es besondere Situationen in denen ihr eure Hände auf jeden Fall waschen solltet?
- Reicht es die Hände nur kurz mit Wasser zu benetzen?



HYGIENISCH HUSTEN bzw. NIESEN.

- Welche Vorteile kann es haben, wenn man in den Ärmel hustet?
- Denkt an die Verbreitung von Keimen im Film oder Hinweise im Informationstext?
- Was ist zu beachten, wenn man mit mehreren Menschen zusammen ist?



KRANKHEIT ZUHAUSE AUSKURIEREN.

- Wieso sollte man zu Hause bleiben, wenn man auch mit Anderen Spaß haben kann?
- Gibt es Gründe sich nicht mit seinen Freunden in der Schule zu treffen?
- Welche Folgen ergeben sich für den Unterricht, wenn ihr nicht gesund seid?
- Könnt ihr gut Lernen, wenn ihr euch krank fühlt?



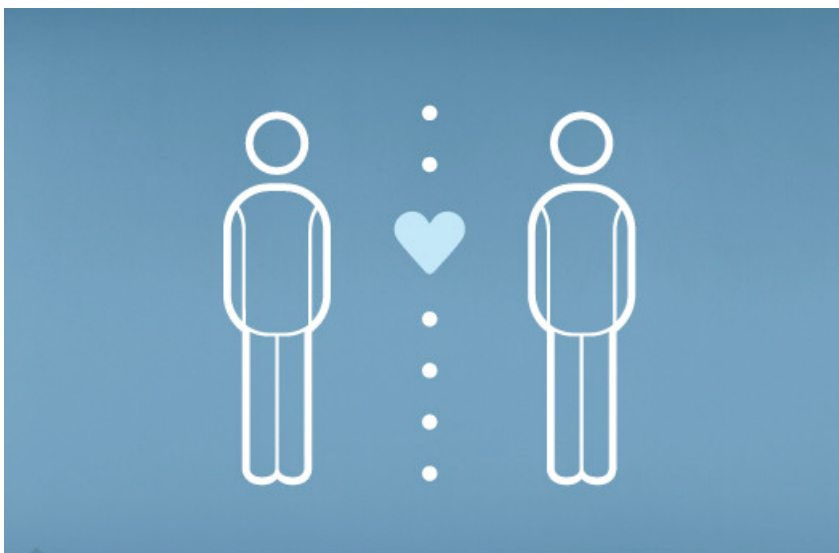
AUF ERSTE ANZEICHEN ACHTEN.

- Es ist möglich andere Menschen anzustecken, wenn man noch nichts von der Krankheit bemerkt.
- Ist es egal, wenn man Krankheitssymptome ignoriert bzw. sich alles schön redet?
- Hat ein solches Verhalten Konsequenzen für dich oder andere?
- Auf welche Anzeichen (Symptome) habe ich bei einer Grippe zu achten?



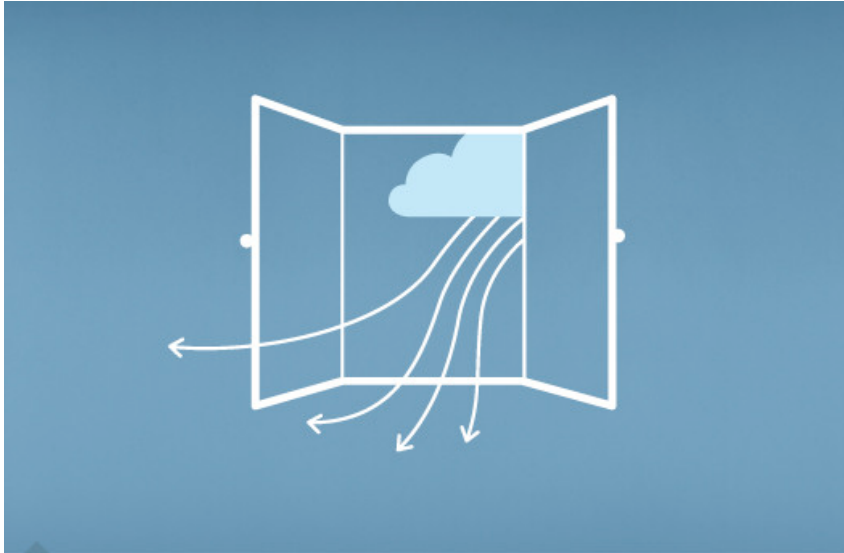
GESUND WERDEN.

- Körperreaktionen auf Keime sind sinnvoll und dazu gehört auch das Fieber, welches der Genesung dient.
- Sollte man trotzdem genauso aktiv sein?
- Können Hausmittel wie Tees oder viel trinken und schlafen immer helfen?
- Gibt es Personen auf die man besonders achten muss, wenn sie krank sind?
- Wer kann euch bei schwerer Krankheit Helfen?



FAMILIENMITGLIEDER SCHÜTZEN.

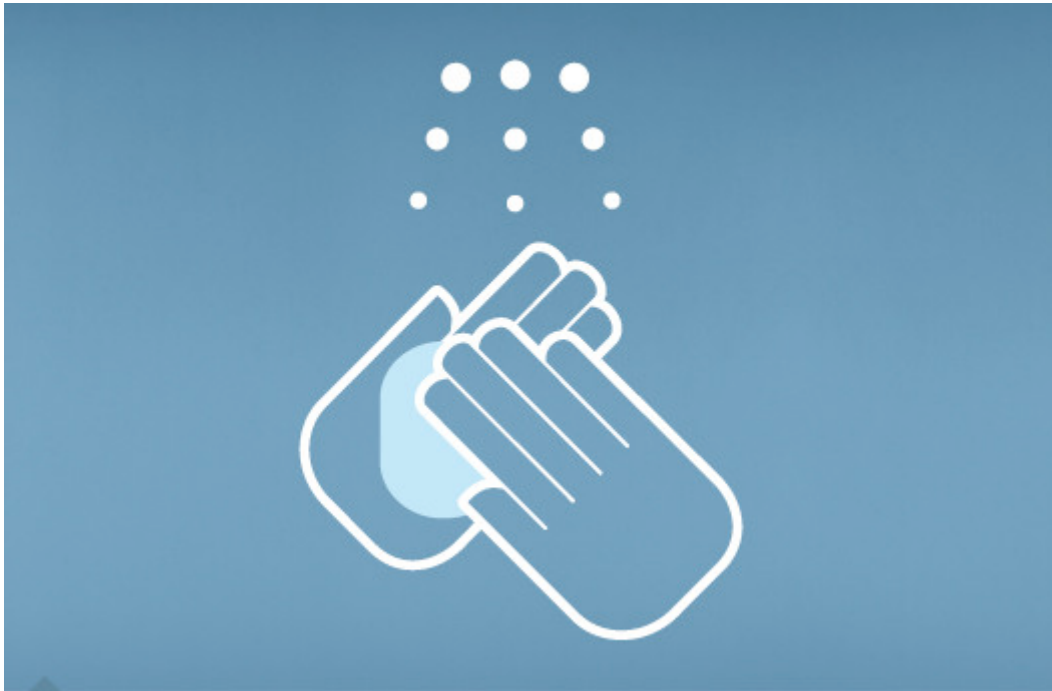
- Es ist gut, wenn man sich zu Hause auskuriert.
- Gibt es Dinge, die man im engen Zusammenleben beachten muss, wenn man krank ist?
- Ist es egal wohin ich ein gebrauchtes Taschentuch werfe?
- Denkt an Ansteckungsmöglichkeiten.



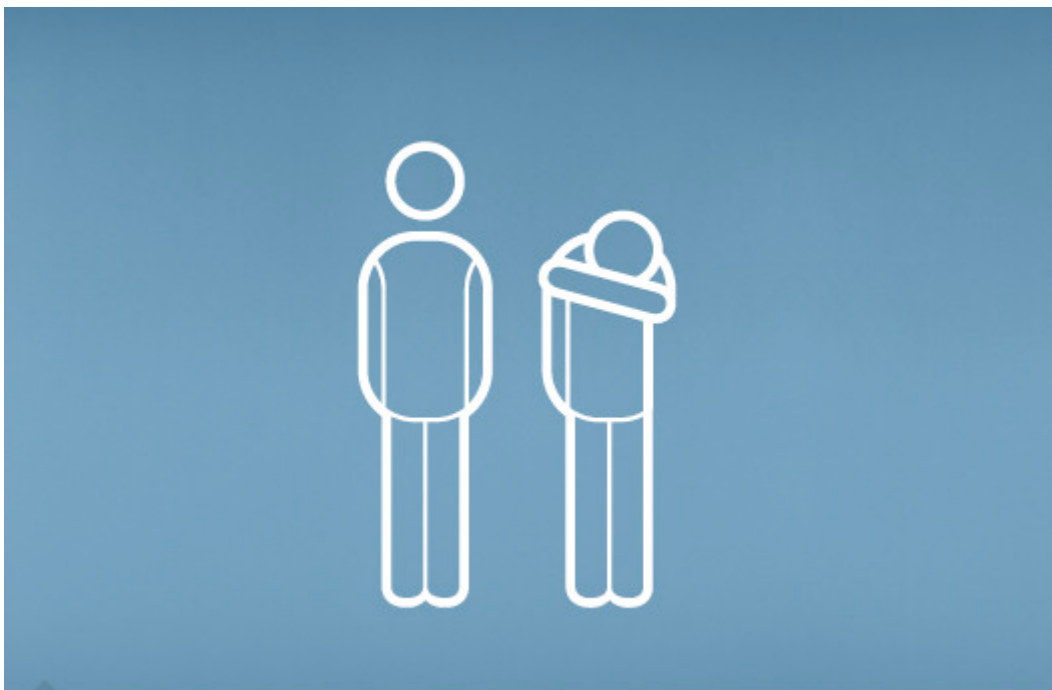
GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄßIG LÜFTEN.

- Hat es einen Einfluss auf meine Umgebung, wenn ich krank bin?
- Was geschieht, wenn man Hustet?
- Sollte man in der Schule die Fenster immer geschlossen halten?

Startkarten für die Gruppenarbeit



HÄNDE WASCHEN UND VOM GESICHT FERNHALTEN.



HYGIENISCH HUSTEN bzw. NIESEN.



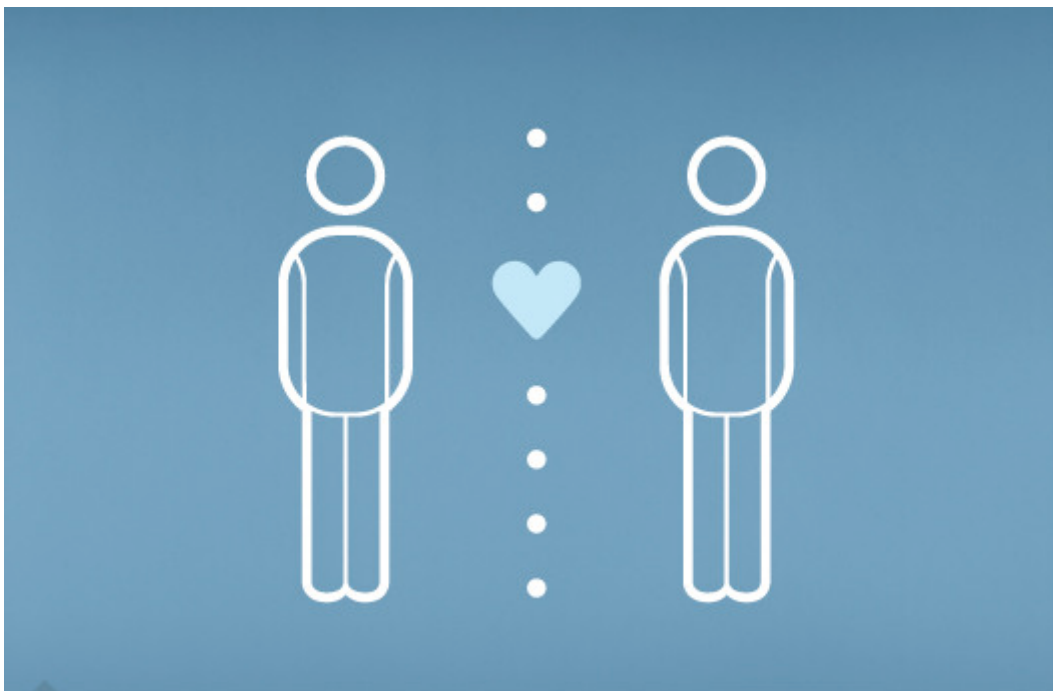
KRANKHEIT ZUHAUSE AUSKURIEREN.



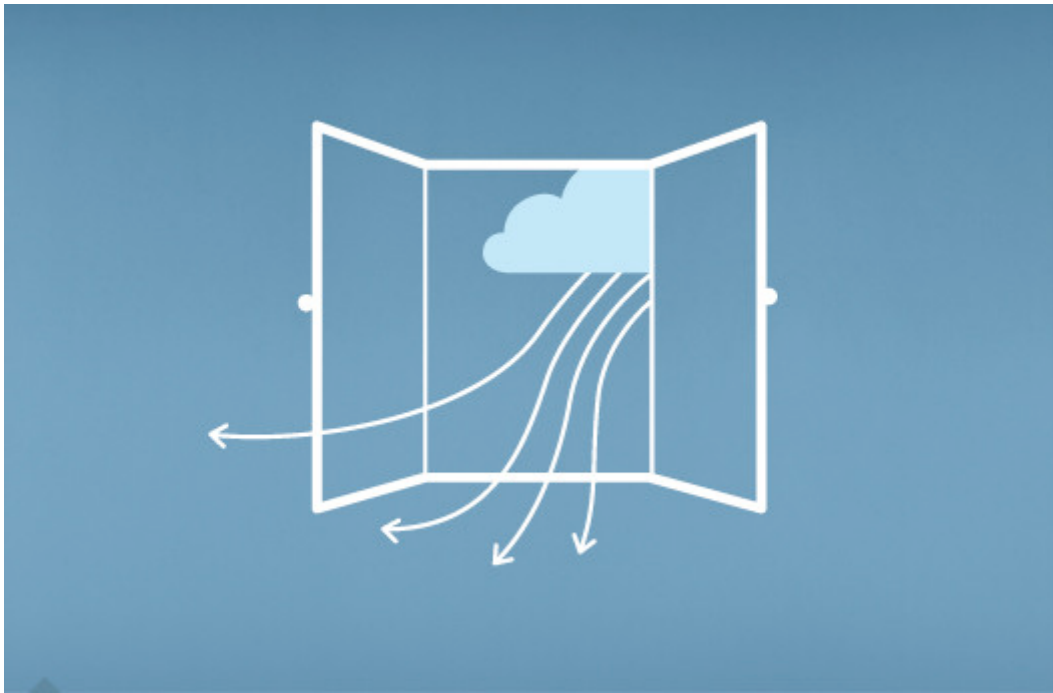
AUF ERSTE ANZEICHEN ACHTEN.



GESUND WERDEN.



FAMILIENMITGLIEDER SCHÜTZEN.



GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄßIG LÜFTEN.