

Richtig husten und niesen

Krankheitserreger wie Grippe- oder Erkältungsviren werden auch durch eine **Tröpfcheninfektion** übertragen. Beim Husten, Niesen oder Sprechen werden kleine Tröpfchen versprüht und die Erreger über die Luft verbreitet. Sie können dann von einem anderen Menschen eingeatmet werden oder auf Gegenständen haften bleiben, die anschließend von anderen berührt werden.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es richtig niest und hustet. Das bedeutet: möglichst dabei Abstand zu anderen Personen halten und ein Papiertaschentuch oder die Ellenbeuge vor Mund und Nase halten. **Tipp:** Bei Schnupfen häufiger die Hände waschen – insbesondere nach dem Naseputzen!



Behalt's bei dir!

Beim Niesen und Husten ein Taschentuch oder die Ellenbeuge vor Mund und Nase halten. Zu anderen Abstand halten und sich abwenden.



Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal! Anschließend Händewaschen nicht vergessen.



Weg damit!

Taschentücher nicht herumliegen lassen. Nicht in die Hose oder in die Handtasche stecken.



Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Müll-eimer. Deckel zu und fertig.



Richtig Händewaschen

1. Wasser marsch!

Zunächst die Hände unter fließendem Wasser halten.

2. Einseifen!

Die Hände sanft mit Seife einreiben – nicht nur die Handinnenflächen, sondern auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen.

3. Zeit lassen!

Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 bis 30 Sekunden. Kinder können währenddessen bis 30 zählen oder ein Händewaschlied singen.

4. Runter damit!

Danach den Seifenschaum gut unter fließendem Wasser abspülen.

5. Trocknen!

Anschließend die Hände gründlich abtrocknen. Am besten mit einem eigenen, sauberen Handtuch oder unterwegs mit Einmaltüchern.

