

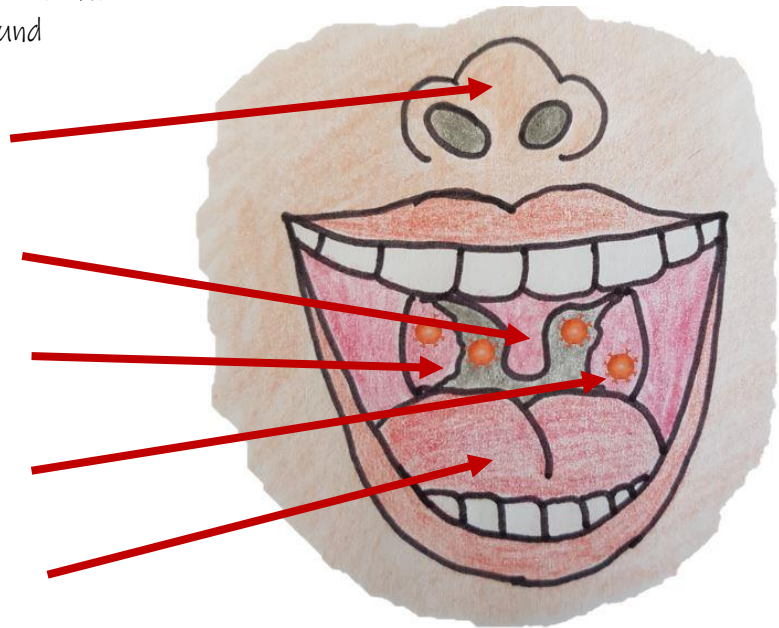
Hallo! Hier bin ich wieder! Dein Jonas!

Sag mal, hast du dich auch schon mal gefragt, wie das Coronavirus überhaupt in unseren Körper kommt? Ich habe mal meine Mama gefragt. Sie hat mir das so erklärt:

Wenn ein Mensch das Coronavirus in sich hat, kann dieser Mensch das Virus weiter verteilen. Aber wie geht das?

Das Coronavirus sitzt in unserem Rachen oder in der Nase. Rachen? Was ist das denn? Ich zeige es dir. Hier auf diesem Bild siehst du, wie es ganz hinten in deinem Mund aussieht:

-
- Zäpfchen
- Mandel
- Coronavirus
-



Die Pfeile zeigen dir, wie die einzelnen Sachen heißen. Aber warte mal... da habe ich ja zwei Felder vergessen... Kannst du erkennen, wo die beiden Pfeile hinzeigen und was das sein könnte? Hilf mir doch und schreibe den Namen von den beiden Sachen in die freien Kästchen (oder bitte deine Eltern es aufzuschreiben).



Das, was da ganz hinten drin so dunkel ist, das ist der **Rachen**. Geh doch mal zum Spiegel, mache deinen Mund gaaanz weit auf und versuche hinein zu gucken. Kannst du die Sachen von dem Bild in deinem Mund wiederfinden?

Da hinten drin im Rachen ist das Coronavirus. Das merkt unser Körper natürlich auch und



versucht es mit Husten oder Niesen dort herauszubekommen. Die Viren sind dabei in kleinen Spucketropfen eingeschlossen, die aus Mund und Nase geschleudert werden.



Ist ein anderer Mensch in der Nähe, dann kann der die Tröpfchen abbekommen und damit bekommt er auch die Viren ab. Die Viren können dann über

den Mund,

die Nase oder

die Augen



des anderen Menschen in dessen Körper kommen. Dort können sie sich dann vermehren und den Menschen auch krank machen. Das nennt man dann **Tröpfchenansteckung** (oder auf schlau: Tröpfcheninfektion; Infektion heißt Ansteckung oder Weitergabe).

Da könntest du jetzt sagen: „Aber ich halte doch meine Hand immer vor Mund und Nase, wenn ich huste oder nieße!“ Das ist auch schon eine super Sache, aber es geht noch besser...



Denn, wenn du beim Husten oder Niesen deine Hand vor Mund und Nase hältst, dann landen die Tröpfchen auf deiner Hand und damit dann auch die Viren. Wenn du jetzt etwas oder jemanden mit deinen Händen anfässt, dann verteilst du die Viren weiter.

Aber ich bin doch gar nicht krank, könntest du jetzt sagen. Ja, aber du kannst trotzdem das Virus in dir haben und es überhaupt nicht merken. Besonders bei Kindern, aber auch bei vielen anderen Menschen, ist es nämlich so, dass sie sich nicht krank fühlen. Das Virus ist aber trotzdem ansteckend und man kann es weiter verteilen ohne es zu merken.

Deswegen gibt es ein paar Regeln, die wir alle einhalten müssen, damit wir das Coronavirus nicht verteilen, schau mal hier:



Das sollte ich nicht machen...



Mit mehreren Menschen treffen



Oma und Opa besuchen



Mit den Händen ins Gesicht fassen oder die Finger in den Mund stecken



So bleibe ich gesund und schütze andere...

Eine Hand
voll Regeln:



**Regelmäßig Händewaschen!
Mindestens 20 Sekunden lang!**



Abstand halten zu Anderen!



So oft es geht zuhause bleiben!






**In die Ellenbeuge nießen oder
husten!**



**Telefoniere mit deiner Familie und
deinen Freunden**

Ich wollte dir noch ein bisschen was zu den Regeln erzählen und Arnold hat noch ein paar tolle Ideen, wie es dir ganz einfach gelingen kann die Regeln einzuhalten...

Erst mal die **3 Regeln** zu dem, was du nicht machen sollst:

1. **Mit mehreren Menschen treffen:** Du solltest im Moment darauf verzichten dich mit deinen Freunden zu treffen. Du darfst natürlich etwas mit Mama und Papa (und deinen Geschwistern) zusammen machen. Trefft ihr draußen aber jemanden solltest du 1,5m-2m Abstand halten. Kuscheln mit deinen Eltern ist in jedem Fall erlaubt, solange die nicht krank sind. 
2. **Oma und Opa besuchen:** Für alte Menschen kann das Coronavirus gefährlich werden, daher ist es besser, wenn du deine Großeltern erst einmal nicht mehr besuchst. Aber du kannst ja mit ihnen telefonieren. 
3. **Mit den Händen ins Gesicht fassen oder die Finger in den Mund stecken:** ich habe ja eben schon mal erklärt, dass man die Viren auch an den Händen haben kann. Deswegen solltest du dir nicht ins Gesicht fassen ohne, dass du vorher deine Hände gewaschen hast. Achte besonders draußen darauf. Da kann man sich ja häufig nicht die Hände waschen. 

Jetzt die **5 Regeln**, die uns schützen:

1. Regelmäßig Händewaschen:



Händewaschen ist jetzt ganz wichtig und dies sehr oft am Tag. Aber wie oft eigentlich und wie lang sind 20 Sekunden? Da hat Arnold ein paar Ideen für dich! Und damit das Händewaschen doppelt Spaß macht, findest du in den Bastelideen noch eine Anleitung, wie du Knetseife selbst machen kannst.

Tipp 1: Lass deine Eltern einen Virus mit Kugelschreiber außen auf deine Hand malen. Wenn das aufgemalte Virus abends verschwunden ist, dann hast du dir oft genug die Hände gewaschen.

Tipp 2: Damit du weißt, wie lang 20 Sekunden sind, kannst du beim Händewaschen das Lied Happy Birthday 2mal nacheinander singen, dann sind 20 Sekunden vorbei. Oder hast du vielleicht ein Lieblingslied? Dann sing es doch mal und deine Eltern sollen dir nach 20Sek. „Stop“ sagen. Merke dir die Stelle und singe beim nächsten Händewaschen einfach dein Lieblingslied!



2. Abstand halten:



Wenn du mit deinen Eltern Spazieren gehst, solltest du mindestens 1,5m -besser 2m- Abstand zu anderen Menschen halten. Aber wie weit ist denn das? Da hat Arnold einen kleinen Tipp für dich:

Suche dir im Garten oder im Wald einen Stock, der mindestens 1,5m lang ist (also etwas größer als du). Wenn du es ganz genau wissen willst, darfst du dir bestimmt von deinen Eltern ein Maßband oder einen Zollstock zum Messen ausleihen. Diesen Stock kannst du dann bei euren Spaziergängen mitnehmen – unterwegs ist das dann ein super toller Wanderstock. Wenn euch jemand entgegenkommt, kannst du mit dem Stock abmessen, wie weit du zur Seite gehen solltest. Pass aber auf, dass sich niemand an dem Stock verletzt und dass du nicht in einen Graben fällst.



3. Zuhause bleiben:



Wenn es geht, sollte man zu Hause bleiben, deswegen hat auch der Kindergarten für die meisten Kinder geschlossen und deine Eltern arbeiten vielleicht jetzt von zuhause aus – das nennt man Homeoffice (Home ist Englisch für Zuhause und Office heißt arbeiten). Bei meinen Eltern ist das auch so. Das ist schon komisch, findest du nicht auch? Aber etwas Gutes hat das auch: So habe ich mein Spielzeug mal ganz für mich und keiner macht meine gebauten Sachen kaputt. Und nachmittags haben Mama und Papa dann auch Zeit mit mir zu spielen, denn wir haben ja alle nichts vor. Und das Beste ist... ich kann ausschlafen! Nach draußen in den Garten und Spazierengehen oder Fahrrad fahren ist natürlich auch erlaubt. Wichtig ist nur Abstand halten – auch draußen!

4. In die Ellenbeuge husten und nießen:



Anstatt die Hand vor Mund und Nase zu halten, solltest du in die Ellenbeuge nießen oder husten – die Ellenbeuge benutzen wir in der Regel nicht, um etwas anzufassen. Deswegen ist die besser, als die Hand. Wusstest du, dass deine Spucke beim Nießen bis zu 2 Meter weit fliegen kann? Arnold hat sich dazu ein tolles Experiment ausgedacht, es heißt „Spuckeweitflug“. Probiere es doch mal aus!

5. Mit Familie und Freunden telefonieren:



Warum hilft mir denn das Telefonieren dabei gesund zu bleiben? Naja, erst einmal hilft es dabei den Abstand zu anderen einzuhalten. Aber es ist auch wichtig, dass deine Seele gesund bleibt. Dir ist doch bestimmt schon aufgefallen, dass es dir nicht so gut dabei geht, Oma und Opa oder deine Freunde nicht zu sehen, oder? Fehlt es dir mit deinen Freunden zu spielen oder zu sprechen? Vermisst du es mit Oma ein Buch zu lesen? Fehlen dir die Späße, die der Opa immer mit dir macht? Das Telefonieren kann dir also dabei helfen, dass du dich besser fühlst. So kannst du wenigstens mit allen sprechen, die du lieb hast und dann vermisst du sie vielleicht schon gar nicht mehr so doll. Also, wenn du jemanden vermisst, dann frag deine Eltern doch einfach mal, ob du denjenigen anrufen darfst. Sie werden bestimmt nichts dagegen haben. Wer dir auch helfen kann, wieder fröhlich zu werden, ist unser „Knautschi“- Schau doch mal in den Bastelanleitungen!

Das wars dann erstmal von mir... bis zum nächsten Mal!

erstellt durch: Ca. Krämer - Arbeiter-Samariter-Bund RV Westliches Westfalen/Sauerland e.V.



Die Ausgangsbeschränkungen stellen Familien manchmal vor schwierige Situationen. Wer nicht mehr weiter weiß, kann hier Hilfe suchen. Manchmal helfen ein Gespräch oder eine gute Idee, um die Lösung für ein Problem zu finden. Können Freunde und Familie nicht mehr weiterhelfen, dann hilft vielleicht ein Anruf...

Beratungsmöglichkeiten in Belastungssituationen:

Nummer gegen Kummer: bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern
116 111 (Mo-Sa 14-20Uhr)

Elterntelefon: unkomplizierte und anonyme Beratung für Eltern

0800 111 0550 (Mo-Fr 9-11Uhr und Di + Do 17-19Uhr)

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)