



L'hygiène expliquée aux enfants



Les recommandations suivantes sont pensées comme un accompagnement. Il s'agit d'un ensemble de suggestions que l'on peut adapter et transformer en fonction de chaque situation particulière.

Les coronavirus sont de petits organismes qui nous rendent malades. Ils circulent entre les personnes à travers de minuscules gouttelettes projetées lorsque l'on parle, tousse ou éternue, parfois même peut-être à travers des objets. C'est pourquoi ils se répandent particulièrement vite dans des endroits où de nombreuses personnes se rassemblent. C'est la raison pour laquelle ces lieux, tels que les crèches, les écoles, les aires de jeu, les restaurants ou les piscines, sont fermés en ce moment.

Bon nombre de personnes ne remarquent même pas qu'elles sont porteuses du virus et peuvent ainsi contaminer d'autres personnes. C'est pourquoi nous devons actuellement suivre certaines règles très précises. Grâce à elles, petits et grands peuvent aider à se protéger eux-mêmes et à protéger les autres.

Règle n° 1 : *Hors de la maison, maintenez impérativement une distance entre 1,5 et 2 mètres par rapport aux autres personnes. C'est à peu près la longueur de votre lit. C'est important de respecter cette règle même si vous rencontrez quelqu'un que vous connaissez ou que vous êtes contents de vous voir. Pour se saluer, il ne faut pas se serrer dans les bras, s'embrasser ni se donner la main. Pensez à d'autres façons de la faire ! En faisant un signe de la main ou en envoyant un baiser volant par exemple.*

Règle n° 2 : *Évitez tout contact direct avec toute personne ne vivant pas avec vous, notamment avec les personnes âgées ou malades. Cela s'applique aussi à tous ceux et toutes celles que vous aimez beaucoup et que vous voyez souvent d'habitude. Réfléchissez avec les grands à la façon de maintenir le contact avec ces personnes malgré tout : des coups de téléphone, e-mails, messages vocaux ou appels vidéo peuvent compenser la distance en cette période particulière, confirmant ainsi que, même si vous ne pouvez pas vous voir physiquement, vous restez tout de même ensemble.*

Règle n° 3 : *Respectez impérativement les règles d'hygiène suivantes :*

- *Tousser et éternuer dans son coude ou dans un mouchoir en papier ;*
- *Pendant le lavage des mains, chanter deux fois « Joyeux anniversaire », les mains ne seront propres qu'après avoir fini de chanter ;*
- *Laver la paume et le dos des mains, entre les doigts et même les ongles, et ce chaque fois...*
 - *que l'on rentre à la maison* - *que l'on passe à table*
 - *que l'on vient d'aller aux toilettes* - *que l'on vient de tousser, d'éternuer ou de se moucher*
- *N'utiliser les mouchoirs en papier qu'une fois et les jeter immédiatement à la poubelle.*

Règle n° 4 : Si vous vous sentez malade ou fiévreux, si vous avez mal à la gorge ou tousssez beaucoup, parlez-en impérativement aux grands. Ils savent quoi faire.

Indications supplémentaires à l'attention des adultes :

Lisez ces indications avec votre enfant et exercez-vous ensemble. Par exemple, constatez impérativement ensemble à quelle distance correspond concrètement 1,5 mètre, parce que ni nos enfants ni nous-mêmes n'avons forcément une véritable idée de ce que cela représente. De même, pour bien se laver les mains, il vaut mieux apprendre à le faire ensemble. Dans un premier temps, faites-le ensemble, mais même ultérieurement, continuez d'aller à la salle de bain avant le repas et de chanter ensemble « Joyeux anniversaire ». Si se laver les mains et maintenir la distance sont source d'amusement et de jeu, ce seront deux bonnes raisons de se réjouir et non de se disputer. Si les nouvelles habitudes ne sont pas encore bien prises, ne faites pas peser sur votre enfant la menace de contaminer d'autres personnes et laissez-le encore moins croire qu'il met en danger des personnes aimées. Au lieu de cela, trouvez un angle pour le ou la motiver. Dites-lui : « Nous aidons tous, même toi ! » et rappelez précisément aux plus jeunes quels sont les bons gestes, car ils n'ont peut-être pas encore développé le sentiment qu'une chose valable un jour continue de l'être le lendemain. Soutenez votre enfant si tout n'est pas encore tout à fait intégré et ne lésinez pas sur les compliments si il ou elle a bien adopté tous les bons réflexes. Mais surtout : montrez le bon exemple !

Source : AETAS Kinderstiftung (2020) : *L'hygiène expliquée aux enfants*. AETAS Kinderstiftung. Munich. Disponible en ligne sur www.aetas-kinderstiftung.de, version du : 13/05/2020.

Financé par :

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Avec l'aimable soutien
de :



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**