



L'igiene spiegata ai bambini



I seguenti suggerimenti sono pensati come un supporto e uno stimolo da adeguare e modificare in ogni momento in base alle necessità individuali.

I Coronavirus sono dei piccoli esseri che passano da una persona all'altra soprattutto attraverso minuscole goccioline quando si parla, si tossisce o si starnutisce, forse anche attraverso gli oggetti. Per questo motivo si propagano velocemente soprattutto in posti nei quali si incontrano tante persone. Di conseguenza quei posti, come per esempio asili, scuole, parchi gioco, ristoranti o piscine, al momento restano chiusi.

Poiché molte persone non se ne accorgono quando hanno dentro di loro i piccoli esseri che fanno ammalare e quindi potrebbero contagiare gli altri, al momento ci sono determinate regole. Attraverso le regole tutti, grandi e piccoli, possono aiutare a proteggere se stessi ed altri.

Regola n. 1: *Quando siete in giro mantenete assolutamente una distanza di un metro e mezzo o due metri da altre persone. Questa distanza corrisponde più o meno alla lunghezza del vostro letto. Questo vale anche se conoscete qualcuno o siete contenti di vedervi. Quando vi salutate al momento non va bene abbracciarsi, baciarsi o darsi la mano. Inventatevi nuovi modi come salutare da lontano con la mano o i bacetti che volano in aria.*

Regola n. 2: *Rinunciate ad avere un contatto diretto con tutte le persone che non vivono con voi e soprattutto con persone anziane o malate. Questo vale anche per tutte le persone a cui volete molto bene e che di solito vedete regolarmente. Pensate invece insieme ai grandi come potete mantenere il contatto in maniera diversa: telefonate, email, messaggi vocali o videochiamate in questo periodo possono accorciare le distanze e vi fanno capire che al momento non potete incontrarvi ma stare comunque insieme.*

Regola n. 3: *Rispettate sempre le seguenti regole d'igiene:*

- *Starnutite o tossite nella piega del braccio oppure in un fazzoletto di carta.*
- *Mentre vi lavate le mani, cantate due volte „Happy Birthday“, soltanto allora le mani sono veramente pulite.*
- *Lavate le mani all'esterno, all'interno, tra le dita e anche le unghia, questo sempre...*
 - *quando rientrate a casa* - *prima di mangiare*
 - *dopo essere stato in bagno* - *dopo aver tossito, starnutito o essersi pulito il naso*
- *Utilizzate i fazzoletti di carta soltanto una volta e poi buttateli subito.*

Regola n. 4: *Quando vi sentite malati o avete la febbre, quando vi gratta la gola oppure vi viene da tossire spesso, parlatene subito con i grandi che sanno cosa bisogna fare.*

Ulteriori indicazioni per gli adulti: leggete queste indicazioni insieme al vostro bambino ed esercitatevi insieme. Per esempio provate a capire quanto è un metro e mezzo, questo perché non ce ne rendiamo conto ne noi, ne i bambini. Ci si dovrebbe esercitare insieme anche a lavarsi le

mani. Prima provate insieme, ma accompagnate i bambini comunque sempre in bagno prima di mangiare e cantate insieme „Happy Birthday“. Quando il lavarsi le mani e mantenere la distanza sono divertenti e diventano un gioco, questo diventa un motivo di gioia e non un motivo per rimproverare. Se non funziona ancora bene non minacciate dicendo che il bambino potrebbe far ammalare gli altri oppure addirittura mettere a rischio persone che si vogliono bene. Al contrario motivate il vostro bambino e spiegate: „Aiutiamo tutti, anche tu!“ e ricordatelo sempre soprattutto ai bambini piccoli, perché loro forse ancora non si rendono conto che una cosa nuova vale anche il giorno successivo. Aiutateli se ancora non riescono a fare le cose e lodateli quando riescono! Ma soprattutto: date il buon esempio!

Fonti: AETAS Kinderstiftung (fondazione per i bambini) (2020): *L'igiene spiegata ai bambini*. AETAS Kinderstiftung. Monaco. Disponibile online su www.aetas-kinderstiftung.de, aggiornato al: 13.05.2020.

Promosso da:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Con il cortese sostegno
di:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**