



Объясняем детям гигиену



Нижестоящие рекомендации задуманы как поддержка и предложения, которые всегда можно индивидуально откорректировать и видоизменить.

Коронавирусы – это маленькие возбудители болезней, которые в большинстве случаев перемещаются через мельчайшие капельки при разговоре, кашле или чихании от одного к другому, а может быть и через предметы. Поэтому они особенно быстро распространяются в тех местах, где собирается много людей. Поэтому эти места, например детские сады, школы, детские площадки, рестораны или бассейны сейчас остаются закрытыми.

Поскольку много людей даже не замечают, что они носят в себе маленьких возбудителей болезни, и поэтому, сами не желая того, могут заразить других, существуют в настоящее время определенные правила. Благодаря им все взрослые и дети могут помочь себе и защитить других.

Правило № 1: если вы на улице, обязательно держите дистанцию к другим людям от полутора до двух метров. Это примерно как длина вашей кровати. Это действительно и тогда, когда вы кого-то знаете и рады видеть друг друга. Когда вы здороваетесь, то лучше сейчас не обниматься, не целоваться и не подавать руку. Придумайте для себя другие возможности, такие как помахать рукой или послать воздушный поцелуй.

Правило № 2: откажитесь от прямого контакта со всеми, кто не живет с вами вместе, особенно с пожилыми или больными людьми. Это касается и всех тех, кого вы очень любите и обычно регулярно видите. Подумайте вместе с вашими взрослыми, как вы можете тем не менее сохранить контакт: телефонные разговоры, электронная почта, голосовые сообщения или видеозвонки могут в это время сократить расстояние и дать почувствовать, что вы хоть и не можете встретиться, но все равно вместе.

Правило № 3: Обязательно выполняйте следующие правила гигиены:

- Чихайте и кашляйте в локоть или в бумажный носовой платок.
- Во время мытья рук пойте два раза „Happy Birthday“, только тогда руки действительно чистые.
- Мойте руки снаружи, внутри, между пальцами, а также и ногти, и так всегда...
 - когда заходите
 - перед едой
 - после туалета
 - после кашля, чихания или высмаркивания
- Бумажные носовые платки используйте только один раз и сразу выбрасывайте в мусорный ящик.

Правило № 4: если вы чувствуете себя плохо и температурите, болит горло и много чихаете, поговорите обязательно со взрослыми, они знают, что нужно делать.

Дополнительные указания для взрослых: прочитайте эти рекомендации вместе со своим ребенком и выполняйте все вместе с ним. Например, обязательно испробуйте, сколько это полтора метра, потому что и у нас, и у детей могут быть не совсем правильные представления об этом. Правильному мытью рук тоже лучше всего поучиться вместе. Попробуйте вначале вместе, а потом ходите вместе в ванную перед едой и пойте вместе „Happy Birthday“. Когда мытье рук и сохранение дистанции станут доставлять удовольствие и превратятся в игру, то это станет причиной радости, а не ссор. Не угрожайте – если еще не очень хорошо получается – ребенку, что он заразит других или даже приведет людей, которых любит, в опасную ситуацию. Вместо этого мотивируйте вашего ребенка, объясните: «Мы все помогаем, и ты тоже!» и напоминайте особенно младшим детям, поскольку у них, возможно, еще нет ощущения того, что что-то новое действительно и на следующий день. Помогайте им, если что-то не очень хорошо получается и хвалите, когда получается! И прежде всего: Подавайте сами пример!

Указание источников: детский фонд AETAS(2020): *Объясняем детям гигиену. Детский фонд AETAS. Мюнхен. Доступен онлайн по адресу: www.aetas-kinderstiftung.de, состояние на: 13.05.2020.*

При поддержке
Баварского
государственного
министерства по
делам семьи, работы и
социальных вопросов

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



При поддержке
столицы земли
Мюнхен
отдел
здравоохранения и
окружающей среды



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**