



## Çocuklara anlayacakları dilde hijyeni anlatıyoruz



Aşağıdaki öneriler, her zaman bireysel duruma göre uyarlanabilecek ve değiştirilebilecek destekleyici fikirler olarak düşünülmüştür.

Koronavirüsler minik hastalık taşıyıcılarıdır ve konuşurken, hapşırdığımızda veya öksürdüğümüzde havaya saçtığımız küçük damlacıklarla, belki de kimi zaman dokunduğumuz eşyalar aracılığıyla, bir insandan bir başkasına geçerler. Bu yüzden özellikle kalabalıkların bir araya geldiği yerlerde çok hızlı yayılırlar. Örneğin çocuk yuvaları, okullar, oyun alanları, restoranlar veya yüzme havuzları gibi bu mekanlar, bugünlerde bu yüzden kapalı kalıyor.

Bugün birçok insan belki de farkında bile olmadan, bu minik hastalık taşıyıcılarını vücutlarında taşıyor ve istemeden başkalarına hastalık bulaştırıyor olabilir. O yüzden hepimizin uyması gereken bazı kurallar var. Onların sayesinde bütün büyükler ve küçükler, hem kendilerini hem de başkalarını korumaya yardımcı olabilir.

**1 No'lu kural:** Dışarıdayken başka insanlarla kendi aranızda bir buçuk ile iki metre arasında mesafe bırakın. Bu, yaklaşık olarak yatağınızın boyu kadardır. Bu kural, görmekten mutluluk duyduğunuz bir tanıdığınızla karşılaştığınız durumlar için de geçerlidir. Bir kişiye sarılmak, onu öpmek veya tokalaşmak bugünlerde pek uygun bir selamlaşma yöntemi değil. El sallamak veya öpücük atmak yoluyla da selamlaşabileceğinizi unutmayın.

**2 No'lu kural:** Sizinle aynı evde oturmuyorsa başkalarıyla, özellikle de yaşlı ve hasta insanlarla direkt temas kurmayın. Bu çok sevdiğiniz, başka dönemlerde sürekli görüştüğünüz herkes için geçerli. Etrafınızdaki büyüklerinle birlikte, direkt temas kurmadan o kişilerle başka nasıl görüşebileceğiniz konusunda kafa yorun: telefonlaşabilir, elektronik posta gönderebilir, sesli mesaj bırakabilir veya görüntülü görüşme yapabilir, böylece aranızdaki uzaklığı aşabilirsiniz. Bu şekilde o kişilere, şu anda buluşma imkanı olmasa bile birlikte olduğunuz duygusunu yaşatabilirsiniz.

**3 No'lu kural:** Mutlaka şu hijyen kurallarına uyun:

- Hapşırdığınızda ve öksürdüğünüzde dirsek içini veya bir kağıt mendil kullanarak ağızınızdan çıkan damlacıkların çevreye yayılmasını engelleyin.
- Ellerinizi yıkarken iki defa "iyi ki doğdun" şarkısını söyleyin. Ellerinizi gerçekten temizlemek istiyorsanız, o kadar süre yıkamanız gerekir.
- Aşağıdakilerden birisini yaptığınız her seferde, ellerinizin dışını ve içini, parmak aralarını ve tırnaklarınızı yıkamayı unutmayın:
  - Eve geldiğinizde
  - Yemekten önce
  - Tuvaletten sonra
  - Öksürdüğünüz, hapşırdığınız, burnunuzu sildiğiniz zaman
- Kağıt mendilli sadece bir defa kullanın ve kullandıktan sonra hemen çöpe atın.

**4 No'lu kural:** Kendinizi hasta veya ateşinizin çıktığını hissediyorsanız, boğazınızda gıcık varsa, çok fazla öksürüyorsanız mutlaka büyüklere haber verin. Onlar ne yapılması gerektiğini bilir.

Yetişkinler için ek bilgiler: Bu bilgilendirme notlarını çocuklarınızla birlikte okuyarak alıştırmalar yapın. Örneğin ne biz ne de çocuklar, bir buçuk metrelik mesafenin ne kadar olduğunu doğru tahmin edemeyiz. Onlarla birlikte bunu anlamalarını sağlayacak hareketler yapın. Onlara ellerini doğru yıkamalarını öğretmenin yolu da birlikte el yıkamaktan geçer. Önce birlikte deneyin, daha sonraki dönemlerde de yemekten önce çocuğunuzla banyoya gidip birlikte “İyi ki doğdun” şarkısını söyleyin. Eğer el yıkamayı ve mesafe korumayı çocuğunuz için eğlenceli bir oyun haline getirirseniz, el yıkama konusunda tartışmanıza gerek kalmaz ve bu işlerden zevk alır. Eğer tam istediğiniz sonuca ulaşamadıysanız çocuğunuz, “bunu yaparsan başkalarına hastalık bulaştırırsın, sevdiğin insanları tehlikeye atarsın” gibi tehditlerle korkutmayın. Onun yerine çocuğunuzun motive edin ve “Bak biz herkese yardımcı oluyoruz, sen de yardım etmelisin!” gibi açıklamalarla anlatın. Özellikle de yaşları daha küçük olan çocuklara sürekli hatırlatmada bulunun. Çünkü onlar, kararlaştırılan yeni bir kuralın ertesi ve sonraki günlerde de geçerli olduğunu hemen kavrayamaz. Söylenenleri hemen yapamazsa ona yardımcı olun, başardığı zaman ise çocuğunuzun övün. Ama her şeyden önce, siz hareketlerinizle kendisine örnek olun!

*Kaynakça: AETAS Kinderstiftung (Çocuk Vakfı) (2020): Hygiene für Kinder erklärt. AETAS Kinderstiftung. Münih. [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de) adresi altında online ulaşabilirsiniz, 13.05.2020 tarihli bilgiler gözetilerek hazırlanmıştır.*

Finansman katkısı:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Desteklerinden dolayı  
teşekkürler:



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**