

10 Tipps zum Schutz vor Krankheiten

Vor allem im Herbst und Winter werden viele Menschen krank.
Sie bekommen zum Beispiel eine Erkältung.
Oder eine Grippe.



Doch man kann sich vor solchen Krankheiten schützen.
Der beste Schutz ist eine gute Hygiene.
Hygiene ist das schwere Wort für Sauberkeit.
Hygiene spricht man Hügiene.



Das heißt:

Man muss darauf aufpassen, dass alles immer gut geputzt ist.
Und nicht viel Dreck herumliegt.

Und man muss sich selber auch immer gut waschen.

Der eigene Körper soll immer sauber sein.

Das Fach-Wort dafür ist Körper-Hygiene.

Besonders wichtig sind dabei die Hände.

Hier sind 10 Tipps für eine gute Hygiene:

1. Hände regelmäßig waschen.

Krankheiten werden sehr oft
über die Hände übertragen.

Weil man mit den Händen sehr viel anfasst.

Oder auch kranken Menschen die Hand gibt.

An den Händen können dann Krankheits-Erreger kleben.

Das sind kleine Teilchen, die man nicht sehen kann.

Krankheits-Erreger sind Dinge,
die einen krank machen können.

Sie sind aber überall.

Zum Beispiel sind sie an Tür-Griffen oder Geld-Scheinen.



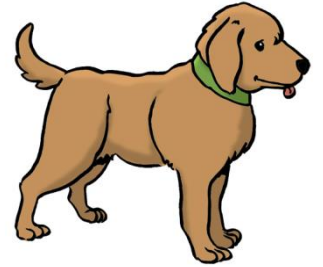
Krankheits-Erreger können von Mensch zu Mensch wandern.

Man muss also darauf achten,
dass seine Hände sauber sind.

Deswegen sollten Sie öfter die Hände waschen.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie nach Hause kommen
- Vor dem Essen
- Nachdem Sie auf der Toilette waren
- Nach dem Nase-Putzen, Husten oder Niesen
- Nachdem man Tiere angefasst hat



2. Hände gründlich waschen

Die Hände müssen gründlich gewaschen werden.

Damit kein Schmutz an den Händen ist.

Und auch keine Krankheits-Erreger.

So wäscht man sich richtig die Hände:

- Die Hände nass machen
Am besten unter fließendem Wasser.
- Die Hände gut einseifen
Das heißt:
Die Seife muss überall auf den Händen sein.
- Beim Hände-Waschen Zeit lassen
Die Seife wirklich gut verteilen.
Dafür soll man sich Zeit lassen.
Und es wirklich gründlich machen.
- Die Hände gründlich abspülen
Am besten wieder unter fließendem Wasser.
Und bis die ganze Seife abgewaschen ist.



- Die Hände überall gut abtrocknen.

Am besten trocknet man die Hände mit einem sauberen Tuch ab.

3. Mit den Händen nicht ins Gesicht fassen

Fassen Sie sich nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht.

Weil an den Händen Krankheits-Erreger kleben können.

Und die Krankheits-Erreger können so in den Körper kommen.

Wenn sie zum Beispiel in den Mund kommen.

Oder in die Augen.

Und dann kann man auch krank werden.

In schwerer Sprache sagt man dazu:

Man steckt sich mit der Krankheit an.

4. Richtig Husten und Niesen

Beim Husten und Niesen werden

Krankheits-Erreger verteilt.

Sie können aus dem Mund oder aus der Nase kommen.

Und dann an den Händen kleben.

Diese Krankheits-Erreger können andere Menschen krank machen.

Wenn Sie Husten oder Niesen müssen, dann:

- Halten Sie Abstand von anderen Menschen
- Drehen Sie sich von den anderen Menschen weg
- Benutzen Sie am besten ein Taschentuch
- Halten Sie sich die Arm-Beuge vor den Mund und die Nase

Dadurch werden die Krankheits-Erreger nicht so in der Luft verteilt.

Und Ihre Hände bleiben sauber.



5. Wunden schützen

Verletzungen und Wunden sollten Sie schützen.

Zum Beispiel durch ein Pflaster.

Oder einen Verband.

So können keine Krankheits-Erreger

in die Wunde kommen.

Und auch kein Dreck.

Denn diese Dinge können die Wunde schlimmer machen.

In schwerer Sprache sagt man:

Die Wunde kann sich entzünden.

Aus der Wunde können dann auch keine

Krankheits-Erreger herauskommen.

Und keinen anderen anstecken.



6. Abstand halten

Kranke Menschen sollten sich zu Hause auskurieren.

Auskurieren heißt:

Die Menschen sollten zuhause bleiben.

Und sich ausruhen damit sie gesund werden.

Und bis sie nicht mehr ansteckend sind.

Ansteckend heißt:

Andere Menschen können auch krank werden.

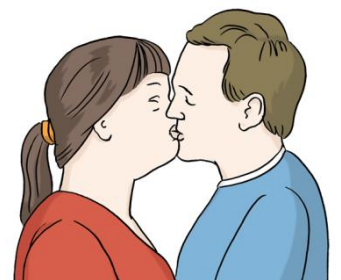
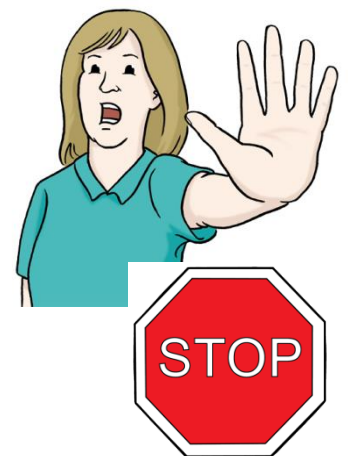
Während dieser Zeit sollten Sie auch auf

Körper-Kontakt verzichten.

Das heißt:

Sie sollten andere Menschen nicht umarmen.

Und auch nicht küssen.



Manche Menschen werden schneller krank als andere.

Diese Menschen sollten darauf achten:

- nicht im gleichen Raum mit dem kranken Menschen zu sein
- nicht im gleichen Raum mit dem kranken Menschen zu schlafen
- eine andere Toilette zu benutzen

Bei manchen Familien funktioniert das leider nicht.

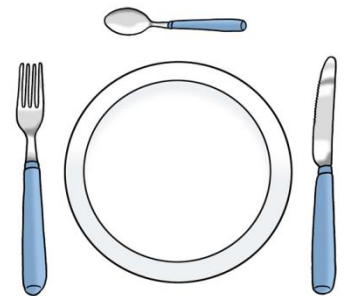
Weil die Wohnung zu klein ist.

Dann sollte man aber auf alle anderen Dinge für eine gute Hygiene aufpassen.

Diese Sachen sollten zum Beispiel auch nicht gemeinsam benutzt werden:

- Hand-Tücher
- Ess-Geschirr

Geschirr sind zum Beispiel Besteck und Tassen.



7. Saubere Wohnung

Putzen Sie ihr Zuhause regelmäßig.

Am besten mit Putz-Mittel.

Denn eine saubere Wohnung ist sehr wichtig.

Dort gibt es weniger Krankheits-Erreger und Schmutz.

Am wichtigsten sind:

- Die Küche
- Das Bad
- Die Toilette

Wenn Sie Putz-Lappen benutzen,

dann lassen Sie diese gut trocknen.

Und wechseln Sie die Putz-Lappen oft.

Dadurch verteilen Sie keinen Schmutz,



der an den alten Putz-Lappen ist.

Benutzen Sie Desinfektions-Mittel nur bei Ausnahmen.

Zum Beispiel, wenn jemand aus Ihrer Familie ansteckend ist.

Desinfektions-Mittel ist ein starkes Putz-Mittel.

Es tötet zum Beispiel Krankheits-Erreger.

8. Mit Lebens-Mitteln richtig umgehen

Oft kann man auch vom Essen krank werden.

Deswegen ist es sehr wichtig, dass die Küche sauber ist.

Und wenn man etwas zu essen macht,
dann sind saubere Hände sehr wichtig.

Damit von den Händen kein Schmutz auf das Essen kommt.

Und keine Krankheits-Erreger.



Empfindliche Lebens-Mittel müssen immer
gut gekühlt sein.

Empfindliche Lebens-Mittel heißt:

Die Lebens-Mittel können schnell kaputt gehen.

Empfindliche Lebens-Mittel sind zum Beispiel:

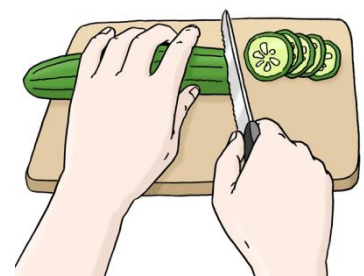
- Wurst
- Fleisch
- Gemüse



Bei rohem Fleisch muss man sehr vorsichtig sein.

Es darf nicht mit roh verzehrten Lebens-Mitteln in Kontakt kommen.

Roh verzehrte Lebens-Mittel heißt:



Diese Lebens-Mittel werden vor dem Essen nicht gekocht.

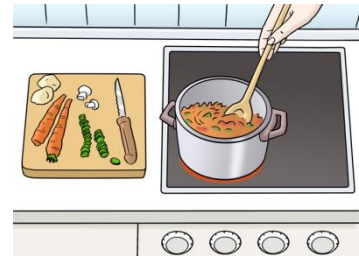
Das ist zum Beispiel ein Salat.

Benutzen Sie auch immer verschiedene

Küchen-Utensilien.

Küchen-Utensilien sind zum Beispiel:

- Messer
- Gabeln
- Koch-Löffel



Benutzen Sie zum Beispiel verschiedene Messer für Fleisch und Gemüse.

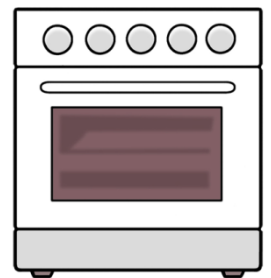
Diese Sachen müssen Sie mindestens auf 70 Grad

Celsius erhitzen:

- Fleisch
- Essen, das man wieder warm macht

Dadurch werden Keime abgetötet.

Keime sind eine Art von Krankheits-Erreger.



Diese Lebens-Mittel sollten Sie vor dem Essen gut waschen:

- Rohes Gemüse
- Obst

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

Beim Geschirr spülen sollten Sie warmes Wasser benutzen.

So warm wie möglich.

Aber Vorsicht:

Verbrennen Sie sich dabei nicht die Hände!

Außerdem sollten Sie viel Spül-Mittel benutzen.



Oder Sie stellen das Geschirr in die Spül-Maschine.
Und lassen Sie es bei mindestens 60 Grad Celsius spülen.



Diese Sachen sollten Sie auch bei mindestens 60 Grad waschen:

- Spül-Lappen
- Putz-Lappen
- Hand-Tücher
- Wasch-Lappen
- Bett-Wäsche
- Manche Unter-Wäsche



10. Regelmäßig lüften

Lüften Sie ein paar Mal am Tag.

Machen Sie dafür die Türen und Fenster weit auf.

Aber nur für ein paar Minuten.

Dadurch gibt es weniger Krankheits-Erreger in der Luft.

Und es ist besser für den Menschen.

Weil die Schleim-Häute nicht austrocknen.

Die Schleim-Häute sind zum Beispiel in der Nase.

Oder im Mund.

Mehr Informationen zu diesem Thema gibt es in dem Heft:

Infektionen vorbeugen – Hygiene schützt.

Das Heft gibt es hier:

<https://service.bzga.de/pdf.php?id=a55fdaf3498538e093f3e720bd726ac7>

Das Heft ist in schwerer Sprache.

Übersetzt von **sag's einfach** – Büro für Leichte Sprache, Regensburg.
Geprüft von der Prüfgruppe **einfach g`macht**, Abteilung Förderstätte,
Straubinger Werkstätten St. Josef der KJF Werkstätten g GmbH.
Die gezeichneten Bilder kommen von der © **Lebenshilfe für Menschen mit
geistiger Behinderung Bremen e.V.**, Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel,
2013.