

Was kann ich machen, damit ich nicht krank werde? Und andere nicht krank mache.

Wenn ich husten oder niesen muss:

- Huste oder niese ich in die Arm-Beuge
- Ich huste oder niese **nicht** in die Hand



Ich wasche meine Hände:

- Vor dem Essen
- Nachdem ich auf der Toilette war
- Nachdem ich jemanden angefasst habe
- Nachdem ich mir die Nase geputzt habe
- Wenn ich doch in die Hand geniest oder gehustet habe



So wasche ich meine Hände richtig:

- Mit genug Seife
- Die Seife muss überall auf den Händen sein.
- Auch an den Fingern und zwischen den Fingern.
- Die Seife wirklich gut verteilen
- Zum Seife verteilen lasse ich mir Zeit.

Ich zähle langsam bis 10.

Und das mache ich 2 Mal.

- Die Seife gut abwaschen



Das mache ich auch **nicht**:

- jemanden die Hand geben



- jemanden umarmen
- jemanden anfassen

- Ich werfe mein Taschentuch weg, wenn ich es einmal hergenommen habe. Ich benutze es **nicht** noch einmal. Ist das Taschentuch aus Stoff? Dann tue ich es zum Waschen.



- Wenn ich Husten und Fieber habe, bleibe ich zuhause.
- Wenn ich nicht weiß, ob ich zur Arbeit gehen kann. Dann rufe ich bei meinem Haus-Arzt an.



Übersetzt von **Andrea Mühlbauer** und **Mario Franz**,
Straubinger Werkstätten St. Josef der KJF Werkstätten g GmbH.
Geprüft von der Prüfgruppe **einfach g`macht**, Abteilung Förderstätte,
Straubinger Werkstätten St. Josef der KJF Werkstätten g GmbH.
Die Fotos kommen von der Prüfgruppe **einfach g`macht**, Abteilung Förderstätte,
Straubinger Werkstätten St. Josef der KJF Werkstätten g GmbH.