

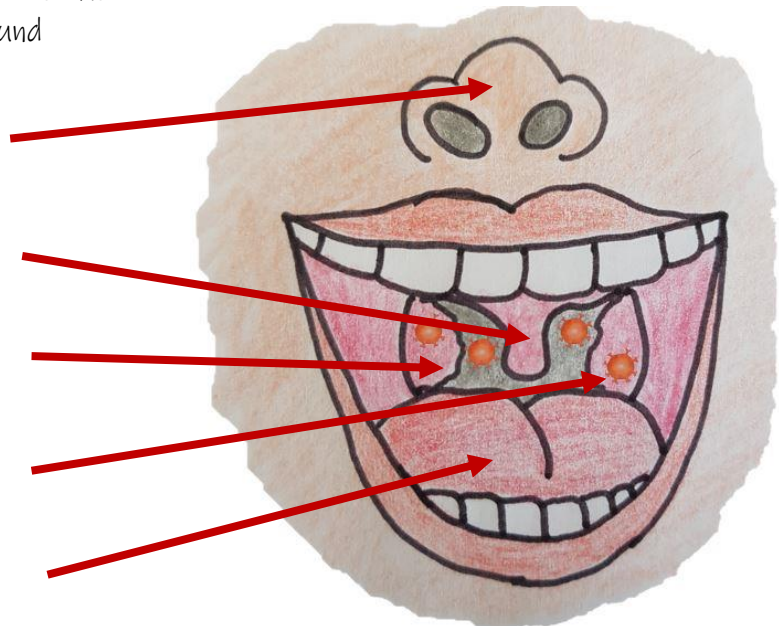
Hallo! Hier bin ich wieder! Dein Jonas!

Sag mal, hast du dich auch schon mal gefragt, wie das Coronavirus überhaupt in unseren Körper kommt? Ich habe mal meine Mama gefragt. Sie hat mir das so erklärt:

Wenn ein Mensch das Coronavirus in sich hat, kann dieser Mensch das Virus weiter verteilen. Aber wie geht das?

Das Coronavirus sitzt in unserem Rachen oder in der Nase. Rachen? Was ist das denn? Ich zeige es dir. Hier auf diesem Bild siehst du, wie es ganz hinten in deinem Mund aussieht:

- 
- Zäpfchen
- Mandel
- Coronavirus
- 



Die Pfeile zeigen dir, wie die einzelnen Sachen heißen. Aber warte mal... da habe ich ja zwei Felder vergessen... Kannst du erkennen, wo die beiden Pfeile hinzeigen und was das sein könnte? Hilf mir doch und schreibe den Namen von den beiden Sachen in die freien Kästchen (oder bitte deine Eltern es aufzuschreiben).



Das, was da ganz hinten drin so dunkel ist, das ist der **Rachen**. Geh doch mal zum Spiegel, mache deinen Mund gaaanz weit auf und versuche hinein zu gucken. Kannst du die Sachen von dem Bild in deinem Mund wiederfinden?

Da hinten drin im Rachen ist das Coronavirus. Das merkt unser Körper natürlich auch und



versucht es mit Husten oder Niesen dort herauszubekommen. Die Viren sind dabei in kleinen Spucketropfen eingeschlossen, die aus Mund und Nase geschleudert werden.



Ist ein anderer Mensch in der Nähe, dann kann der die Tröpfchen abbekommen und damit bekommt er auch die Viren ab. Die Viren können dann über

den Mund,

die Nase oder

die Augen



des anderen Menschen in dessen Körper kommen. Dort können sie sich dann vermehren und den Menschen auch krank machen. Das nennt man dann **Tröpfchenansteckung** (oder auf schlaue: Tröpfcheninfektion; Infektion heißt Ansteckung oder Weitergabe).

Da könntest du jetzt sagen: „Aber ich halte doch meine Hand immer vor Mund und Nase, wenn ich huste oder niese!“ Das ist auch schon eine super Sache, aber es geht noch besser...

Denn, wenn du beim Husten oder Niesen deine Hand vor Mund und Nase hältst, dann landen die Tröpfchen auf deiner Hand und damit dann auch die Viren. Wenn du jetzt etwas oder jemanden mit deinen Händen anfässt, dann verteilst du die Viren weiter.



Aber ich bin doch gar nicht krank, könntest du jetzt sagen. Ja, aber du kannst trotzdem das Virus in dir haben und es überhaupt nicht merken. Besonders bei Kindern, aber auch bei vielen anderen Menschen, ist es nämlich so, dass sie sich nicht krank fühlen. Das Virus ist aber trotzdem ansteckend und man kann es weiter verteilen ohne es zu merken. Deswegen gibt es ein paar Regeln, die wir alle einhalten müssen, damit wir das Coronavirus nicht verteilen, schau mal hier:



Die Coronakrise stellt Familien manchmal vor schwierige Situationen. Wer nicht mehr weiter weiß, kann hier Hilfe suchen. Manchmal helfen ein Gespräch oder eine gute Idee, um die Lösung für ein Problem zu finden. Können Freunde und Familie nicht mehr weiterhelfen, dann hilft vielleicht ein Anruf...

## Beratungsmöglichkeiten in Belastungssituationen:

**Nummer gegen Kummer:** bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern  
**116 111** (Mo-Sa 14-20Uhr)

**Elterntelefon:** unkomplizierte und anonyme Beratung für Eltern

**0800 111 0550** (Mo-Fr 9-11Uhr und Di + Do 17-19Uhr)

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

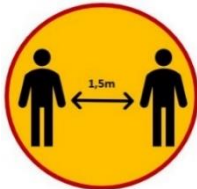


## So bleibe ich gesund und schütze andere...

Eine  
Handvoll  
Regeln:



**Regelmäßig Händewaschen!  
Mindestens 20 Sekunden lang!**



**1,5 m Abstand halten zu Anderen!**



**Bleibe zuhause, wenn du krank bist!**



**In die Ellenbeuge niesen oder husten!**



**Trage einen Mund-Nasen-Schutz überall  
da, wo du den Abstand nicht einhalten  
kannst!**

Stand: 16.9.2020

Ich wollte dir noch ein bisschen was zu den Regeln erzählen und Arnold hat noch ein paar tolle Ideen, wie es dir ganz einfach gelingen kann die Regeln einzuhalten...

Die **5 Regeln**, die uns schützen:

## 1. Regelmäßig Händewaschen:



Händewaschen ist jetzt ganz wichtig und dies sehr oft am Tag. Aber wie oft eigentlich und wie lang sind 20 Sekunden? Da hat Arnold ein paar Ideen für dich! Und damit das Händewaschen doppelt Spaß macht, findest du in den Bastelideen noch eine Anleitung, wie du Knetseife selbst machen kannst.

**Tipp 1:** Lass deine Eltern einen Virus mit Kugelschreiber außen auf deine Hand malen. Wenn das aufgemalte Virus abends verschwunden ist, dann hast du dir oft genug die Hände gewaschen.

**Tipp 2:** Damit du weißt, wie lang 20 Sekunden sind, kannst du beim Händewaschen das Lied Happy Birthday 2mal nacheinander singen, dann sind 20 Sekunden vorbei. Oder kennst du schon unser Händewaschlied „Weil ich´s besser weiß“? Wenn du hier die erste Strophe und den Refrain singst, dann kannst du auch sicher sein, dass du 20 Sekunden lang deine Hände gewaschen hast. (Du findest das Lied zum Anhören und den Text dazu als Download unter Spiele)



## 2. Abstand halten:



Wenn du mit deinen Eltern Spazieren gehst, solltest du mindestens 1,5m -besser 2m- Abstand zu anderen Menschen halten. Aber wie weit ist denn das? Da hat Arnold einen kleinen Tipp für dich:

Suche dir im Garten oder im Wald einen Stock, der mindestens 1,5m lang ist (also etwas größer als du). Wenn du es ganz genau wissen willst, darfst du dir bestimmt von deinen Eltern ein Maßband oder einen Zollstock zum Messen ausleihen. Diesen Stock kannst du dann bei euren Spaziergängen mitnehmen – unterwegs ist das dann ein super toller Wanderstock. Wenn euch jemand entgegenkommt, kannst du mit dem Stock abmessen, wie weit du zur Seite gehen solltest. Pass aber auf, dass sich niemand an dem Stock verletzt und dass du nicht in einen Graben fällst.



## 3. Zuhause bleiben, wenn man krank ist:



Wenn du dich krank fühlst, dann solltest du lieber erst einmal zuhause bleiben. Das ist wichtig, damit du niemanden ansteckst. Halte ausreichend Abstand zu allen, die dich umgeben und niese/huste in deine Ellenbeuge...

## 4. In die Ellenbeuge husten und niesen:



Anstatt die Hand vor Mund und Nase zu halten, solltest du in die Ellenbeuge niesen oder husten – die Ellenbeuge benutzen wir in der Regel nicht, um etwas anzufassen. Deswegen ist die besser, als die Hand. Wusstest du, dass deine Spucke beim Niesen bis zu 2 Meter weit fliegen kann? *Arnold hat sich dazu ein tolles Experiment ausgedacht, es heißt „Spuckeweitflug“. Probiere es doch mal aus!*



## 5. Trage einen Mund-Nasen-Schutz



Wenn du mitgehst z.B. zum Einkaufen, mit Bus und Bahn fährst oder zum Arzt musst, dann musst du eine Maske tragen. Auch in der Schule ist die Maske Pflicht. Das ist im Moment ein wirksamer Schutz für alle unsere Mitmenschen (möchtest du dazu mehr wissen, dann schau dir unser Bonusthema Maskenpflicht an!) An allen Orten, an denen du mit verschiedenen Menschen zusammenkommst und es schwierig ist den Abstand einzuhalten, musst du eine Maske tragen. Ich verspreche dir, dass du dich schnell daran gewöhnen wirst, denn das gehört nun jeden Tag dazu!

Das wars dann erstmal von mir... bis zum nächsten Mal!



## Ein kleiner Tipp gegen Traurigkeit (im Lockdown):



Es ist auch wichtig, dass deine Seele gesund bleibt. Dir ist doch bestimmt schon aufgefallen, dass es dir nicht so gut dabei geht, Oma und Opa oder deine Freunde nicht zu sehen, oder? Fehlt es dir mit deinen Freunden zu spielen oder zu sprechen? Vermisst du es mit Oma ein Buch zu lesen? Fehlen dir die Späße, die der Opa immer mit dir macht? Das Telefonieren mit deinen Lieben kann dir also dabei helfen, dass du dich besser fühlst. So kannst du wenigstens mit allen sprechen, die du liebhabst und dann vermisst du sie vielleicht schon gar nicht mehr so doll. Also, wenn du jemanden vermisst, dann frag deine Eltern doch einfach mal, ob du denjenigen anrufen darfst. Sie werden bestimmt nichts dagegen haben. Wer dir auch helfen kann, wieder fröhlich zu werden, ist unser „Knautschi“- Schau doch mal in den Bastelanleitungen!