

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 geniess 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



- Zum Seife verteilen lasse ich mir Zeit.

Ich zähle 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 Tempo weg,
wenn ich es einmal hergenommen habe.
Ich benutze es **nicht** noch einmal.



- 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.

