

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

- mit der Hand ins Gesicht fassen



- 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.

