



Mit Kindern über Corona sprechen

Liebe Eltern,

Kinder wollen verstehen, was gerade um sie herum passiert. Der tägliche Alltag der Kinder und der von Ihnen, liebe Eltern, hat sich drastisch verändert. Die Kinder dürfen nicht in die Schule oder in die Kindertagesstätte, sie dürfen nicht auf den Spielplatz oder Freunde treffen. Kinder spüren auch, wenn sich Eltern Sorgen machen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern sprechen und auf kindgerechte Weise erklären, was gerade passiert.

Mama, Papa – Was ist eigentlich Corona?

Corona ist eine Viruserkrankung. Viren sind ganz kleine Erreger, die wir mit unserem bloßen Auge nicht sehen können. Die Coronaviren werden hauptsächlich über winzige Tröpfchen beim Sprechen, Husten und Niesen von Mensch zu Mensch übertragen. Deshalb ist es wichtig, Abstand zu anderen Menschen zu halten.

Wenn man sich ansteckt kann es sein, dass man gar nichts spürt oder nur ein bisschen Husten und Fieber bekommt. Es kann aber auch sein, dass man schwerer erkrankt. Vor allem für kranke und ältere Menschen kann die Corona-Erkrankung schlimm sein.

Damit sich die Krankheit nicht weiter ausbreitet ist es wichtig einige wenige Regeln zu beachten, diese sollten Sie mit Ihren Kindern besprechen:

- Häufig am Tag mindestens **20 Sekunden lang die Hände mit Seife waschen**. Dies ist vor allem dann ganz wichtig, wenn man draußen war.
- **Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Menschen** einhalten, die nicht im selben Haushalt leben. Mit Ihren Familienmitgliedern dürfen Sie weiterhin Körperkontakt haben, Sie dürfen weiterhin Ihr Kind in den Arm nehmen, es trösten, etc. – sofern es Ihr Kind möchte.
- Damit man selbst fit und gesund bleibt ist es gut, regelmäßig raus an die frische Luft zu gehen. Spaziergehen, Joggen, Fahrradfahren ist weiterhin erlaubt und unterstützt das Immunsystem. Besonders für Kinder ist **Bewegung an der frischen Luft** wichtig.
- **Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske**, der sogenannten „Community-masks“.

Seit dem 27.04.2020 muss beim Einkaufen, beim Besuch von Ämtern oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln eine Mund-Nasen-Schutzmaske getragen werden.

Diese Maske soll vor allem dazu beitragen, andere Menschen vor einer Ansteckung zu schützen. Denn beim Atmen, Husten und Niesen geraten Viren und Bakterien ohne Maske unkontrolliert in die Luft.

Auch Ihr Schulkind muss beim Einkaufen oder Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln Mund und Nase mit einem Tuch oder mit einer Maske verdecken. Auch mit einer Mund-Nasen-Schutzmaske sollte zu anderen Menschen ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es die Mund-Nasen-Schutzmaske auf- und absetzen sollte:

1. Vor dem Aufsetzen und nach dem Absetzen der Maske die Hände waschen. Immer mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife waschen.
2. Die Mund-Nasen-Schutzmaske immer nur an den Bändern/Gummis anfassen. Die Innenseite der Maske nicht berühren.

3. Die Maske sollte eng anliegen und ausreichend Luft zum Atmen bieten.
4. Ist die Community-mask feucht, dann nicht mehr verwenden. Bei 60 Grad waschen oder im Kochtopf auskochen und gut trocknen lassen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie und Ihre Familie gesund bleiben. Sie alle haben nun schon eine lange Zeit mit Einschränkungen geschafft. Vielen Dank, dass Sie mitgeholfen haben. Es ist hilfreich, sich zu vergewissern, dass die Zeit mit Corona vorübergehen wird.