

Alle können mal krank werden...



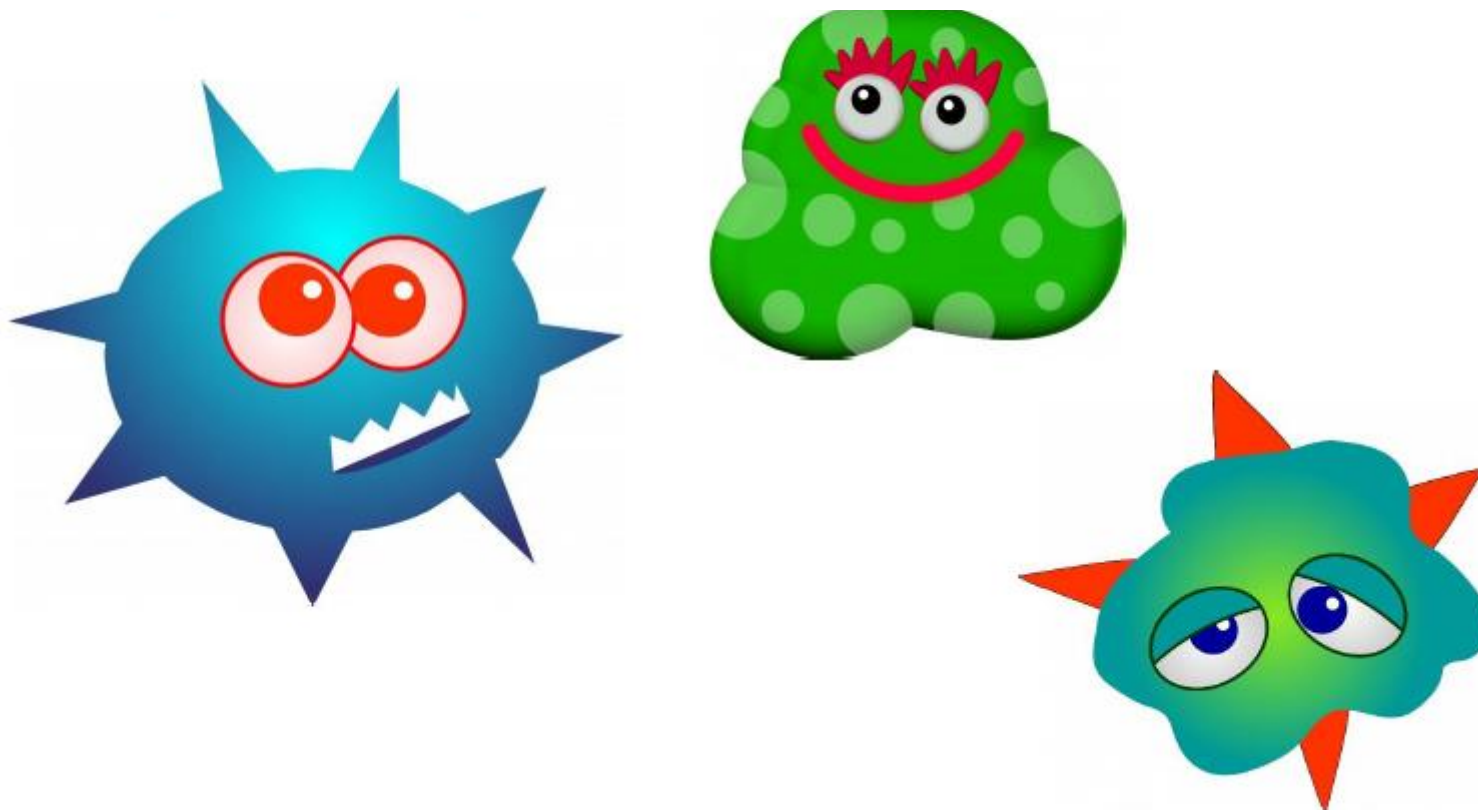
Übersetzt und angepasst durch

 **autismus** hilft,
vermittelt und
verbindet
deutsche schweiz
Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute • www.autismus.ch

©


**autism
speaks**

Alle können mal krank werden... Wir werden auch wegen sogenannten Erregern wie einem Virus krank. Viren sind kleine, unsichtbare Dinge, welche auf allen Menschen und Dingen leben können, ebenso innerhalb von Menschen.



Einige Viren machen uns krank, andere können uns aber auch gesund halten. Wenn man ein böses Virus erwischt, kann es eine Erkältung, Fieber, Halsweh oder Husten auslösen.



Manchmal machen uns gewisse Viren sehr krank, so zum Beispiel Viren, welche die Grippe verursachen. Das tönt zwar beängstigend, ist aber okay so. Denn es gibt Dinge, die man machen kann, um diese Viren zu stoppen – man nennt diese Vorsichtsmassnahmen auch Hygiene-Massnahmen.

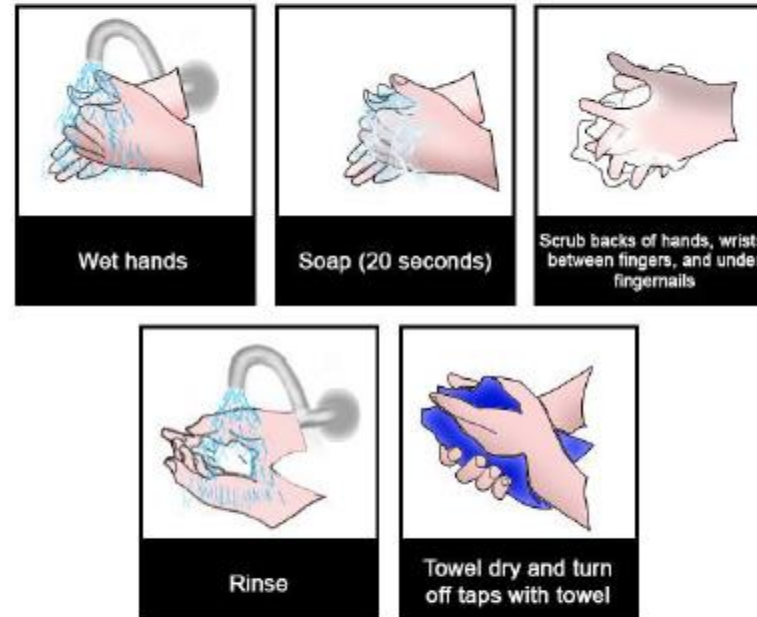


Es gibt auch Viren, von denen man noch nicht so viel weiss. Diese Viren machen uns auch Angst. Es ist okay, sich Gedanken dazu zu machen. Wissenschaftler arbeiten intensiv daran, Lösungen zu finden, dass diese Viren sich nicht schnell verbreiten können, damit wir nicht krank werden.



Sich die Hände zu waschen ist der beste Weg die Viren zu stoppen und nicht krank zu werden.

Hand Washing Steps



Ich muss die Hände während 20 Sekunden waschen. Dazu kann ich den Song «Happy Birthday» zweimal singen, dann bin ich sicher, dass ich die Hände 20 Sekunden lang gewaschen habe.

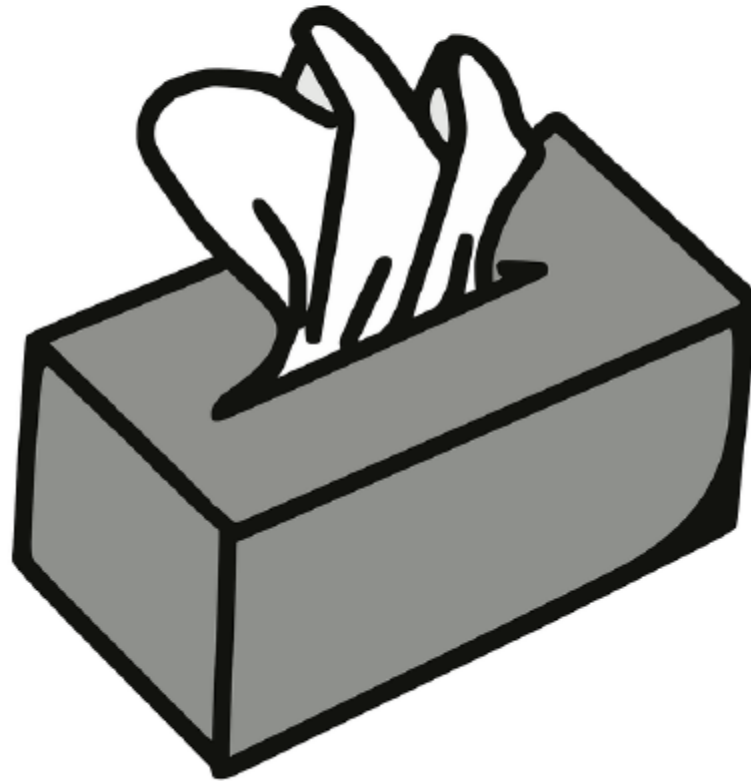
Ich muss mir unbedingt die Hände waschen, bevor ich etwas esse oder nachdem ich auf der Toilette oder draussen war. Falls es Viren gibt, müssen sie von den Händen entfernt werden.



Man muss vor allem beim Niessen und Husten aufpassen, dass die Viren nicht auf andere Personen springen können. Ich muss unbedingt in meine Armbeuge oder ein Taschentuch niessen oder husten. Nach dem Niessen oder Husten wasche ich meine Hände.



Wenn ich ein Taschentuch benutzt habe,
werfe ich es immer gleich weg und wasche
meine Hände.



Auch wenn ich mich sehr Hygiene-bewusst verhalte, kann ich krank werden. Alle Menschen werden hin und wieder krank. Ich muss zuhause bleiben, wenn ich krank bin und ich darf nicht mehr nach draussen. Ich muss mich zuhause erholen, damit ich gesund werden kann.



Wenn viele Leute zur gleichen Zeit krank werden, können alle in der Umgebung Angst bekommen. Manchmal gibt es auch beunruhigende Nachrichten, die erzählt werden oder die man im Fernsehen oder Radio hört. Das kann einem Angst machen und man sollte anderen von dieser Angst erzählen.



Es ist okay, wenn ich anderen erzähle, wovor ich Angst habe und was mir Sorgen macht. Wir erzählen solche Dinge Leute, denen wir vertrauen und die wir gern haben. Sie können mit mir darüber reden und ich fühle mich sicher.



Weil so viele Leute krank geworden sind, darf man nicht mehr in die Schule oder manche Erwachsene müssen zuhause arbeiten. Überall muss desinfiziert werden. So schützen wir die anderen Leute, damit möglichst wenige angesteckt werden.

Es kann auch sein, dass wir nur noch selten nach draussen dürfen.



Wenn alle Viren bekämpft sind und die meisten Leute wieder gesund, können wir wieder normal zur Schule oder zur Arbeit gehen. In der Zwischenzeit organisieren wir unser Leben zuhause.



Das sind die wichtigsten Dinge, die ich mir merken muss:

1. Achtung beim Niessen und Husten (in ein Taschentuch oder in die Armbeuge)
2. Hände waschen, wann immer das nötig ist
3. Wir alle werden immer wieder mal krank, das ist völlig normal
4. Wenn ich mich ängstlich fühle, erzähle ich das meinen Eltern oder sonst jemandem, zu dem ich Vertrauen habe und ich stelle ihnen alle Fragen, die ich habe.

So wasche ich meine Hände...

Mach ein Foto
davon und setze
es hier ein.

Mach ein Foto
davon und setze
es hier ein.

Mach ein Foto
davon und setze
es hier ein.

Übersetzt und angepasst durch