

Schritt für Schritt zurück zum Unterricht an der CSR

Checkliste für zu Hause

Symptome

Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?

Manche Infizierte haben wenige oder gar keine Krankheitsanzeichen, andere erkranken schwer oder sterben sogar an den Folgen einer Covid-19-Lungenentzündung. Die Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung.



Fieber oder erhöhte Temperatur **Husten oder Kratzen im Hals** **Atembeschwerden oder Atemnot** **Muskel- und Kopfschmerzen**

Durchfall scheint eher selten vorzukommen.

1. **Kein** Husten oder andere Anzeichen für das Coronavirus
2. **Kein** Fieber/erhöhte Temperatur (höher als 37,5 Grad) (Empfehlung: morgens Fieber messen)
3. Ich fühle mich gesund, meine Familie/Mitbewohner sind gesund.
4. Ich wasche meine Hände mit Seife, bevor ich gehe.

Ich gehe zur Schule!
(Wenn ich Anzeichen habe, melde ich mich ab und arbeite im Home Office)

Checkliste für den Schulweg

1. Ich trage in Bus und Bahn eine Maske.
2. Ich halte mindestens 1,50 m Abstand zu anderen, z.B. an der Ampel oder auf dem Weg.
3. Ich huste und niese in den Ellenbogen und halte dabei Abstand.

Checkliste für das Schulgebäude

1. Ich gehe alleine und langsam durch die Eingangstür, halte Abstand.
2. Wenn möglich trage ich eine Maske.
3. Ich fasse Türklinken und Griffe so wenig wie möglich an.
4. Ich gehe sofort zu meinem Klassenraum und halte auf dem Gang Abstand.
5. Ich wasche meine Hände mit Seife, wenn ich in den Klassenraum komme, halte dabei Abstand.

Checkliste für den Unterricht im Klassenraum

1. Ich begrüße meine Freunde nur mit Worten ☹️ ☹️ ☹️.
2. Ich bleibe auf meinem Platz.
3. Ich arbeite nur mit meinen Sachen.
4. Ich huste und niese in den Ellenbogen und halte dabei Abstand.
5. Nach dem Unterricht gehe ich sofort nach Hause

Stoffmasken

Geschirrtuch, T-Shirt, Kissenbezug

Sogenannte Behelfsmasken sind nicht ganz so dicht wie OP-Masken, fangen aber auch Tröpfchen ab. Ein Forscherteam der Cambridge University empfiehlt Baumwoll-Shirts und Kissenbezüge. Sie halten zwar weniger zurück als etwa Staubsaugerbeutel oder Geschirrtücher, passen aber besser auf das Gesicht und man kann bequemer atmen.

Sinnvolle Eigenschaften:

- einigermäßen dicht
- atmungsaktiv
- heiß waschbar
- anschießsam

Der große Vorteil von Stoffmasken: Sie sind wiederverwendbar, weil man sie waschen oder bügeln kann. Am besten ist es, gleich mehrere Stoffmasken zu nähen oder zu kaufen, dann hat man immer saubere Masken auf Vorrat.

Wie nutze ich die Maske richtig?

1. Wichtig: Vor dem Aufsetzen Hände mit Seife waschen.
2. Beim Tragen Maske nicht anfassen.
3. Wird die Maske feucht, gleich auswechseln.
4. Vor dem Ausziehen Hände waschen.
5. Beim Abnehmen möglichst nicht die Außenseite anfassen, sondern die Schlaufen nutzen. Danach wieder Hände waschen.
6. Die Stoffmasken in heißem Seifenwasser waschen (mind. 60 Grad). Einwegschutz, wie FFP-Masken oder MNS, entsorgen.