



In der Schule Ihres Kindes wird die Gesundheitskampagne "Stop Schmuddel Fritze" durchgeführt. Die Kampagne zielt auf die Prävention von Infektionserkrankungen in Schulen ab und soll jedes Jahr in der „Grippezeit“, also in der Zeit von Oktober bis März, wieder aufgegriffen werden.

Dieses Informationsblatt beinhaltet Informationen und Tipps, wie Sie sich selbst und Ihre Kinder vor Grippe und Erkältungen schützen können.

Schmuddel Fritze ist ein Virus und spielt die Hauptrolle in dieser Kampagne. Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler auf eine interessante und altersgerechte Art und Weise auf die besonderen Hygienemaßnahmen beim Husten, Niesen und Händewaschen aufmerksam zu machen.

Neben verschiedenen Aktivitäten in den Schulen, lernen die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe unserer interaktiven Internetseite (www.stopschmuddelfritze.de) Schmuddel Fritze kennen und finden dort viele Informationen über Grippe und Erkältungskrankheiten. Daneben gibt es auf der Internetseite auch einen eigenen Zugang für Eltern und Lehrkräfte. Wenn Sie mehr über die Kampagne wissen wollen, laden wir Sie herzlich ein, selbst die Internetseite zu besuchen.

Schmuddel Fritze lässt Sie, Ihre Kinder oder andere Menschen erkranken und kann schnell und einfach übertragen werden. Das Grippe-Virus wird durch Tröpfchen, die aus Nase und Mund freigesetzt werden, verbreitet. Durch Einatmen der Tröpfchen oder indem Sie mit Ihren Händen an Auge, Mund oder Nase greifen, können Sie sich infizieren und schließlich erkranken. Schmuddel Fritze kann so sein Unheil anrichten.

Was können Sie tun, um Grippe und Erkältungen zu verhindern?

1. *Bringen Sie Ihren Kindern eine gute Hust- und Nieshygiene bei.*

Achten Sie hierbei auf die folgenden Dinge:

- Auch wenn es weniger höflich erscheint, ist „die Nase-hoch-ziehen“ besser als „rausprusten“. „Hochziehen“ saugt den Schleim von den Nasennebenhöhlen weg und verringert so die Gefahr von Infektionen.
- Beim Niesen und Husten ein Taschentuch vor Mund und Nase halten. Alternativ kann man auch die Ellenbeuge benutzen oder die Hände, die dann allerdings sofort gewaschen werden sollten.



- Benutzen Sie Papiertaschentücher, die nach einmaliger Benutzung direkt weggeworfen werden sollten.
- Nach dem Husten, Niesen oder Naseputzen – Hände waschen nicht vergessen.

2. *Bringen Sie Ihren Kindern gute Händehygiene bei.*

Achten Sie in den folgenden Situationen darauf:

- vor dem Essen
- nach dem Niesen, Husten oder Naseputzen
- nach dem WC-Besuch
- nach dem Spielen draußen

3. *Sorgen Sie für eine gute Durchlüftung der Räume.*

Eine gute Luftzirkulation reduziert die Anzahl der Viren in der Luft.

4. *Reinigen Sie Dinge, die häufig angefasst werden (z. B. Türklinken), regelmäßig.*

Denken Sie auch an Spielsachen – insbesondere, wenn Kinder mit Infektionserkrankungen damit in Kontakt gekommen sind.

5. *Vermeiden Sie Kontakt mit (Grippe-)Erkrankten.*

6. *Lassen Sie Ihre Kinder von einer Infektion zu Hause vollständig auskurieren.*

Lassen Sie Ihr Kind mit folgenden grippalen Symptomen zu Hause: Fieber (>38C), Husten, Niesen, Glieder- und Muskelschmerz.

7. *Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt auf, wenn die Erkrankungszeichen ernster werden.*

Wichtig: Seien Sie ein gutes Vorbild. Kinder kopieren Ihr Verhalten.

Weitere Informationen **E:** info@stopschmuddelfritze.de **W:** www.stopschmuddelfritze.de

twitter www.twitter.com/SchmuddelFritze



INTERREG - Grenzregionen gestalten Europa
Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung der Europäischen Union
INTERREG - Grensregio's bouwen aan Europa
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling van de Europese Unie



GGD Regio Nijmegen



INTERREG
Deutschland
Nederland



Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis



UMC  St Radboud

