

## Liebe Kinder und Jugendlichen, Eltern und Großeltern!

Die Schul- und Kindergartenschließungen, die enormen Veränderungen in unserem Alltag der letzten Zeit sind sehr wichtig, damit sich das **Coronavirus** nicht so schnell ausbreitet, was gefährlich wäre. Weil es schwierig ist, mehrere Wochen ganz ohne Freunde zu verbringen, gibt es hier einige Vorschläge und Bitten, wie Ihr die kita- und schulfreie Zeit gestalten könnt:

- Durch Menschen, die näher aufeinander treffen, kann das Coronavirus sehr leicht übertragen werden. Das merkt man nicht, genauso wie Ihr es von Erkältungskrankungen sicher schon kennt.
- Meidet daher bitte, so gut Ihr es könnt, alle Aktivitäten und Treffen, bei denen mehrere Menschen zusammenkommen, auch die mit Euren engsten Freunden und sogar mit der erweiterten Familie! Nicht zuletzt solltet Ihr Eure **Großeltern** oder andere ältere Menschen nun nicht persönlich besuchen, denn diese sind besonders gefährdet schwer zu erkranken! Telefoniert mit Ihnen oder nutzt andere digitale Medien, um mit Ihnen regelmäßig in Kontakt zu bleiben! Sie werden sich sehr darüber freuen!
- Geht regelmäßig **nach draußen an die frische Luft**, Sport und Bewegung sind ein wichtiger Ausgleich in dieser Zeit, machen Spaß und fördern Euer Abwehrsystem! Beachtet dabei aber stets:
- **Haltet 2 Meter Abstand** zu anderen Menschen! Das verhindert weitgehend die Ansteckung.
- Geht momentan **nicht** auf den Spielplatz oder zum Fußball / Mannschaftssport mit anderen Kindern, dort treffen dann nämlich wieder viele von Euch mehr oder weniger eng aufeinander, was eine Ansteckung wahrscheinlich macht.
- Die **Hygienemaßnahmen** zum Schutz gegen das Coronavirus sind ja in Kindergarten und Schule schon gut erklärt. Wir freuen uns, dass so viele diese umsetzen: Händewaschen mit Seife, in die Ellenbogen nießen und husten, gebrauchte Taschentücher sofort in den Abfall werfen. Desinfektionsmittel brauchen Ihr und wir zu Hause nicht! Im Gegenteil, es macht auch die vielen guten Bakterien auf unserer Haut kaputt, die uns schützen!
- Wer Fieber und Husten oder andere Erkältungszeichen hat, telefoniert bitte mit seinem Arzt und fragt, ob er in die Praxis kommen soll. Der Arzt berät Dich bzw. Deine Eltern.

Alle zusammen können wir so erreichen, dass weniger Menschen durch das Coronavirus infiziert werden und ggf. schwer erkranken, besonders die, die sowieso schon krank und anfällig sind wie Mitschüler mit Herz- oder Krebserkrankungen oder Eure Großeltern. Wir tragen auch dazu bei, dass diejenigen, die jetzt plötzlich krank werden, zum Beispiel durch einen Unfall oder Herzinfarkt, weiterhin gut im Krankenhaus behandelt werden können, und dass Eure Ärzte in Praxen wie in Kliniken in der Lage bleiben, allen bestmöglich zu helfen, das wird nämlich nicht einfach sein.

Es wird noch einige Monate dauern, bis die Gefahr durch das Coronavirus wieder geringer wird. In dieser Zeit können wir viel tun, wozu wir sonst eigentlich nicht kommen: Nutzt die tolle Zeit, etwas zu machen, was Ihr schon immer einmal machen wolltet? Eure Phantasie & Kreativität sind immun gegen Corona...! Lernt bitte auch regelmäßig für die Schule und die Zeit nach „Corona“, Eure Lehrerinnen und Lehrer haben gute Materialien für Euch vorbereitet.

...Wenn wir es schaffen, uns mal für einige Wochen ganz anders zu verhalten, als sonst, dann werden weniger Menschen erkranken und weniger Menschen sehr schwer erkranken. Am Ende können wir hoffentlich sagen: wir haben alle dazu beigetragen, Leben zu retten!

Seid, so gut Ihr es könnt, mit all dem ein Vorbild für Andere, die diese Regeln nicht beachten!

Euer Georg Zerhusen & Team 😊

Überreicht von Ihrem **Kinderarzt im Agnesviertel**

Praxis Dr. med. Georg Zerhusen

Innere Kanalstraße 230, 50670 Köln, Tel.: 0221-7391516, praxis@kinderarzt-im-agnesviertel.de