

REFUGIUM Manual Hygiene (Deutsch)

Zeit (Min)	Ziele	Inhalte	Methode	Medien/ Materialien
	Ankommen	Teilnehmende schreiben Namensschild (Kreppband, Filzstift)		Kreppband, Filzstift
10	Willkommen Vorstellung Vorstellung der Teilnehmenden und Moderation	Zunächst stellt sich die Moderation vor und berichtet von ihren/seinen Erlebnissen zum Thema Hygiene in den Flüchtlingsunterkünften. Danach stellen sich alle Teilnehmenden namentlich vor und nennen einen Punkt aus der Unterkunft, der mit dem Thema Hygiene in Verbindung steht (Positives und Negatives).	Vorstellungsrunde Der Austausch über eigene Erfahrungen und Ressourcen fördert interaktive Erarbeitung der Seminarinhalte.	
15	Information Die Teilnehmenden wissen, dass Hygiene wichtig ist um bestimmten Krankheiten vorzubeugen. Sie sind darüber aufgeklärt, dass sie ihr Umfeld sauber halten und die Räumlichkeiten lüften müssen, um die Verbreitung von Krankheitserregern und die Entstehung von Schimmel zu vermeiden. Sie wissen, wie sie sich und ihre Familie oder Freunde schützen können. Sie wissen, dass sie nicht allein schuld an der aktuellen Situation sind, sondern schlechte organisatorische und Wohnverhältnisse ebenfalls dazu beitragen. Ihnen ist bewusst, dass sie mit ihren Problemen nicht allein dastehen und diese nicht verschweigen sollten, son-	<p>Haarhygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Haare regelmäßig waschen ✓ Bürsten und Kämme nicht teilen, Übertragung von Läusen möglich <p>Mundhygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 - 3 mal täglich Zähne putzen ✓ Fluoridhaltige Zahnpaste verwenden ✓ Zahnbürste nicht teilen ✓ Du schützt dich vor Karies und Zahnfleischentzündung <p>Körperpflege:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regelmäßige Körper reinigen und Kleidung waschen. ✓ Kleidung nicht teilen ✓ Du schützt dich vor Krätze. <p>Handhygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Händewaschen vor der Nahrungsaufnahme, nach dem Toilettengang, nach Tier- und Menschenkontakt ✓ Du schützt dich, deine Familie und Freunde vor Grippe, grippalen Infekten oder Magen-Darm-Erkrankungen. <p>Toilettenhygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Keine Lebensmittel oder Müll in der Toilette entsorgen ✓ Toilettenpapier nutzen ✓ Toilettenspülung benutzen ✓ Hygienebeutel während der Menstruation nutzen ✓ Du schützt dich, deine Familie und Freunde vor Magen-Darm-Erkrankungen. <p>Küchenhygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Frische Lebensmittel kühlen ✓ Lebensmittel luftdicht verschließen ✓ Arbeitsflächen und Hände sauber halten ✓ Du schützt dich, deine Familie und Freunde vor Magen-Darm-Erkrankungen und Lebensmittelvergiftungen. 	<p>Präsentation des Posters „Reihenfolge: Von oben nach unten (von Kopf bis Fuß)“</p> <p>Nach jedem Thema (Input) kurze Diskussion.</p> <p>Probleme in den Unterkünften sollen thematisiert werden.</p> <p>Alle sollen gemeinsam über die Situationen sprechen und Lösungen entwickeln.</p>	<p>Poster:</p>  <p>Bilder: Flyer</p>

REFUGIUM Manual Hygiene (Deutsch)

	<p>dern dass es erforderlich ist, sich Hilfe zu suchen. Sie kennen hilfreiche Kontakte von Ansprechpartnern. Sie schämen sich nicht mehr für die Zustände in ihrer Unterkunft. Sie sind dazu befähigt, das Beste aus der aktuellen Situation zu machen.</p>	<p>Raumhygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Müll entsorgen, nicht horten ✓ Mülltonnen geschlossen halten ✓ 3 mal täglich jeweils 15 Minuten lüften ✓ Du schützt dich, deine Familie und Freunde somit vor Ungeziefer (Ratten, Insekten) sowie vor Schimmel, der zu Lungenerkrankungen führen kann <p>Hinweis auf die Verhältnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei Schimmelbefall: wende dich an deinen Vermieter oder dein Sozialmanagement - Im Fall von Ungeziefer (Krätze, Läuse, Wanzen): wende dich an den Arzt/ die Ärztin vor Ort und an dein Sozialmanagement. - Sanitäranlagen für viele Menschen sollten mit Desinfektionsmittel ausgestattet sein, das Desinfektionsmittel nutzen. 		
15	<p>Aktionsphase Die Teilnehmenden wissen, wie sich Krankheitserreger verbreiten. Sie wissen, wie man richtig die Hände wäscht.</p>	<p>Krankheitserreger sind für das menschliche Auge nicht sichtbar. Wir demonstrieren die Verbreitung von Krankheitserregern mit Glitzerpulver. Viren und Bakterien sind die Hauptauslöser für Erkrankungen. Krankheitserreger können über die Hände in den Mund oder in die Nase gelangen und sich von dort aus im ganzen Körper verteilen und vervielfachen. Typische Infektionserkrankungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grippale Infekte ✓ Magen-Darm-Erkrankungen ✓ Grippe <p>Eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht an öffentlichen Orten (öffentliche Sanitäranlagen, Busstangen, Menschenansammlungen) und bei direktem Mensch- und Tierkontakt sowie beim Kontakt mit rohem Fleisch und Eiern.</p> <p>Geschlechtergetrennt: Toiletten- und Sexualhygiene (Kondomnutzung zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten).</p> <p>Zum Händewaschen, werden die Teilnehmenden geschlechtergetrennt zu den Sanitäranlagen der Einrichtung geführt und erhalten eine geschlechtsspezifische Aufklärung über Toiletten- und Sexualhygiene und Händewaschen. Der Waschvorgang wird bei Bedarf angeleitet, bis das Glitzerpulver restlos von der Haut verschwunden ist.</p>	<p>Die Moderation verteilt Glitzerpulver auf seine/ ihre Hände. Dann schüttelt er/sie einem/ einer TeilnehmerIn die Hand und fordert diese/n auf, weiteren Teilnehmende die Hand zu geben. Abschließend nimmt die Moderation erneut Glitzerpulver in die Hände und imitiert ein Niesen, in dem er/ sie das Glitzerpulver von der Hand pustet.</p>	<p>Glitzerpulver</p>
5	<p>Take Home Message</p>	<p>Feedback: Was habe ich gelernt (1 Punkt)</p> <p>Schütze Dich – Bleibe Gesund</p>	<p>Feedback Input Austeilen Flyer</p>	<p>Flyer Ball</p>
	<p>Verabschiedung</p>	<p>bei den Teilnehmenden bedanken und verabschieden</p>		