

# Was ist ein Virus?

## Kapitel 8: Hygienemaßnahmen gegen Corona und andere Viren

Wir können uns außerdem vor gefährlichen Viren schützen, indem wir versuchen, sie erst gar nicht in den Körper zu lassen. Zum Beispiel, indem wir uns regelmäßig die Hände mit Seife waschen. Die Hände sind ja der Teil deines Körpers, der am häufigsten mit anderen Menschen oder Gegenständen in Berührung kommt. Darum können auf den Händen am ehesten Viren hängen bleiben. Wenn du dir dann mit deinen Händen an Mund, Augen oder Nase fasst, können die Viren in den Körper kommen – durch die dicken äußeren Hautzellen kommen sie dagegen nicht so leicht. Die Seife hilft besonders gut bei Viren mit Hülle. Erinnerst du dich, die zweite Verpackung, die manche Virenarten haben? Die ist nämlich besonders empfindlich gegen Seife.



Nicht nur uns selbst können wir schützen, wir können auch andere Menschen beschützen: Viren wie das Coronavirus, Rhinovirus oder Influenzavirus werden beim Husten oder Niesen richtig durch die Luft geschleudert! Deswegen niest oder hustest du am besten in deine Armbeuge. So fliegen die Viren nicht so durch die Luft und deine Armbeuge kommt kaum in Berührung mit anderen Menschen oder mit Gegenständen. Im Gegensatz zu deinen Händen, in die solltest du also auf keinen Fall husten oder niesen.



Auch indem wir mindestens 1,50 Meter Abstand halten oder eine Maske tragen, können wir andere und auch uns selbst beschützen. Masken sind eine besonders gute Schutzmaßnahme. Denn dadurch kommen zum einen gar nicht erst so viele Tröpfchen mit Viren von infizierten Menschen in die Luft. Und andererseits atmen die maskentragenden Personen selbst auch weniger Viren aus der Luft ein.



In Gebäuden sollten wir zusätzlich auch viel lüften. Erinnerst du dich, dass die Tröpfchen mit Viren in der Luft schweben bleiben? Durch das Lüften schweben die Tröpfchen nach draußen. Dort vermischen sie sich dort mit so viel Luft, dass sie nicht mehr konzentriert genug sind, um sich anzustecken. Daher ist es während der Pandemie auch viel sicherer, sich draußen mit anderen Menschen zu treffen.

