

Corona-Hygienschulung an der Gesamtschule Weierheide

Alle Schüler*innen, die ab Donnerstag 23.4. in die Schule kommen, erhalten in der ersten Stunde eine Hygienschulung. Diese umfasst biologisches Hintergrundwissen, Informationen zur Reinigung, zur allgemeinen Prävention vor Corona und zum Verhalten im Raum und auf dem Hof sowie einige Hinweise zum Umgang mit der ungewöhnlichen Situation. Der Unterricht beginnt zeitversetzt für verschiedene Gruppen, so dass nicht alle zur gleichen Zeit ankommen. Wichtig ist, dass die Schüler*innen sich frühestens zwanzig Minuten vor der Zeit auf das Schulgelände begeben, da es keinen Aufenthaltsraum gibt. Sie begeben sich direkt in die Klassen, die vorher geöffnet werden. Beim Betreten des Gebäudes gibt es ein Rechtsgehbot.

1. Hintergrundwissen

Corona – Heiligenschein, das ist der Name für ein kleines Virus, das unser Leben gerade ganz schön verändert und das, obwohl diese winzig kleinen Viren noch nicht einmal eigenständige Lebewesen sind. Das Corona-Virus ist tückisch. So hat man direkt nach der Ansteckung gar keine Symptome, später dann ähnliche Beschwerden wie bei einem grippalen Effekt, also leichter trockener Husten, Heiserkeit, Hals- und Kopfschmerzen, manchmal auch Lungenentzündungen. Einige Menschen merken die Infektion gar nicht. Das einzige, wie man Grippe und eine Coronainfektion voneinander unterscheiden kann, ist das bei vielen Erkrankten der Geruchs- und Geschmackssinn vor dem Husten sehr stark beeinträchtigt ist. Symptome können erst bis zu 14 Tage nach der Ansteckung auftreten, in der Regel werden sie aber fünf bis sechs Tage danach sichtbar.

Das Virus wird durch virushaltige Tröpfchen übertragen, die von einer infizierten Person beispielsweise beim Sprechen, Husten oder Niesen abgegeben werden. Diese Tröpfchen können einerseits direkt von einer gesunden Person eingeatmet werden und über die Tröpfchen zur Infektion führen. Andererseits können sie auch auf Oberflächen und Gegenständen landen. Bei der Berührung dieser virushaltigen Oberflächen kommt das Virus an die Hände und gelangt bei späterer Berührung des Gesichts an Mund, Nase und Augen (Schmierinfektion). Von dort aus kann es über die Schleimhäute in den Körper des Gesunden gelangen und in den unteren Atmungsorganen wie z. B. der Lunge eine Infektion auslösen.

Das Virus kann auf Gegenständen einige Tage überleben. Daher ist für eine Ansteckung nicht unbedingt direkter Kontakt mit erkrankten Personen erforderlich, auch beispielsweise über Türklinken oder Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln könnte das Virus übertragen werden, allerdings ist bei der Tröpfcheninfektion das Risiko viel höher. Gegen die Tröpfcheninfektion hilft ausreichender Abstand, gegen die Schmierinfektion regelmäßiges Händewaschen. So wenig Kontakt wie möglich, inzwischen social distancing genannt, hilft sehr gut gegen beides.



Abbildung:

https://www.cdu.de/sites/default/files/styles/large/public/media/images/780x439_artikel_slider/200319_corona_social_distancing_780x439px_cdude.jpg?itok=wDUBA0Qvvn

Wichtig ist, dass sich möglichst wenige Menschen mit dieser Krankheit anstecken, gegen die es bisher weder ein Medikament noch eine Impfung gibt. Zurzeit steckt ein Erkrankter bei uns in Deutschland 0.9 Menschen an. Das schafft unser Gesundheitssystem gut. Wenn wir aber nur bei 1: 1,2 sind, dann wird es kritisch. Also wenige Kontakte, damit unser Gesundheitssystem nicht überlastet wird!

2. Informationen zur Reinigung des Schulgebäudes

Flächen, die in den Klassenräumen zu einer Weitergabe von Viren beitragen könnten wie z. B. Tische, Bodenflächen, Fenstergriffe, Türgriffe, Sanitäreinrichtungen und Handläufe im Treppenhaus werden täglich gereinigt und desinfiziert, der Hausmeister kontrolliert morgens die Räume. Die Sanitäreinrichtungen werden darüber hinaus auch im Verlauf des Tages noch einmal zwischengereinigt.

3. Allgemeine Corona-Etikette

3.1 Abstand

Jede und jeder hält den Abstand von 1,5 m ein, damit andere Personen nicht über Tröpfchen angesteckt werden können.

3.2 Händewaschen

Dies ist die zweite wichtige Maßnahme zum Schutz aller in der Schule, da das Virus eine Hülle hat, welche durch Seife kaputt geht. Diese Maßnahme greift aber nur, wenn das Waschen

- gründlich ist,
- alle Handbereiche umfasst,
- Ringe abgelegt werden und
- sich jede und jeder 30 Sekunden die Hände wäscht

Damit das Händewaschen gründlich genug erfolgt, soll es beim Betreten des Klassenraums erfolgen, also sowohl morgens vor/bei Unterrichtsbeginn als auch nach der Pause. In den Klassen gibt es flüssige Seife und Papierhandtücher, welche nach der Benutzung in den Papierkorb entsorgt werden. Die Papierkörbe werden am Ende des Tages vom Reinigungspersonal geleert. Zur eigenen Sicherheit bringt jedes Kind einige Papiertücher mit, die es verwendet, wenn es vorübergehend keine Papierhandtücher gibt. Auch nach dem Toilettengang werden die Hände in der Klasse gewaschen.

Das Händewaschen in der Klasse kostet Zeit, es ist uns aber so wichtig, dass wir die Zeit darauf verwenden möchten. Die Klassen werden deshalb schon vor dem Unterrichtsbeginn geöffnet. Jede und jeder setzt sich anschließend sofort auf ihren/seinen Platz. Die Türen der Räume bleiben in dieser Zeit geöffnet.

3.3 Hände aus dem Gesicht

Hände sollen so wenig wie möglich in das Gesicht genommen werden, damit Viren, die sich eventuell an den Händen befinden, nicht ins Gesicht gelangen. Denn je mehr Viren im Gesicht sind, umso größer ist die Gefahr, dass sie über die Schleimhäute der Nasen und des Mundes in den unteren Atemtrakt gelangen und dort zu einer Coronainfektion führen.

3.4 Husten- und Niesetikette

Richtiges Husten und Niesen in Zeiten von Corona heißt die Armbeuge dafür zu nutzen, damit sich die Tröpfchen nicht im Raum verteilen. Wer geniest oder gehustet hat, wäscht sich die Hände.

3.5. Masken

Für einen umfassenden Schutz vor Corona bedarf es besonderer Masken mit dem Namen FFP3. Davon gibt es aber nicht so viele und auch einfachere Masken, die in den Krankenhäusern dringend für Operationen gebraucht werden, sind Mangelware. Diskutiert werden deshalb gerade einfache selbst hergestellte Masken. Es deutet sich an, dass sie andere Personen gut schützen, wenn man sie richtig gebraucht. Die Masken sollen auf jeden Fall den Mund- und Nasenbereich abdecken. Für Brillenträger ist es hilfreich, wenn oben Drähte eingebaut sind, damit nur wenig Luft in Richtung der Brille ausströmen kann und die Brille demnach nur wenig beschlagen kann. Masken mit Staubsaugerbeutelfilter sollten nicht hergestellt werden, da beim Zerschneiden der Filter kleine Partikel freigesetzt werden, welche die Lunge schädigen könnten.

Ganz wichtig ist die richtige Handhabung:

- vor und nach dem Aufsetzen der Maske Hände waschen,
- die Außenseite nicht mit den Händen anfassen,
- regelmäßig den richtigen Sitz der Mund-Nasen-Schutz zu kontrollieren, d. h. sie sollte sowohl Nase als auch Mund bedecken und unterhalb des Kinns abschließen.
- die Maske wechseln, wenn sie beginnt feucht zu werden,
- Einmalmasken nach dem Gebrauch entsorgen, selbst genähte täglich mindestens bei 60°C waschen oder sie bei 70° Grad für 30 Minuten in den Backofen legen. Bügeln ist sinnig.

Es gibt auch Anleitungen im Internet, wie man aus quadratischen Tüchern und Gummibändern oder aus Zewa selbst Masken herstellt. Masken schützen am besten, wenn möglichst viele im Raum eine Maske verwenden. Ganz dringend wird die Verwendung von Masken bei Fahrten im öffentlichen Nahverkehr und mit dem Bus empfohlen. Eventuell wird auch bald in NRW das Tragen einer Maske verpflichtend sein.

4. Verhalten in den Klassenräumen und auf dem Schulhof

Jede und jeder hat die Aufgabe, jederzeit auf die Einhaltung des Sicherheitsabstandes zu achten.

Die Tische sind so gestellt, dass der Abstand zwischen den Stühlen mindestens 1,5 m beträgt. Jede Schülerin/jeder Schüler erhält einen eigenen Sitzplatz im Klassenraum, auf dem er in der Klasse sitzt. Die Tische bleiben so stehen. Die Gruppengröße ist an die Raumgröße angepasst. Die Sitzordnung wird von der betreuenden Lehrkraft täglich mit einem Sitzplan und einem Foto dokumentiert. Sitzplan und Foto werden von der Lehrkraft aufbewahrt, um Infektionsketten ggfs. nachvollziehen zu können.

Jede und jeder bleibt während des Unterrichts an seinem Platz, d. h. es sind nur zwei Arbeitsformen möglich: Einzelarbeit und Unterrichtsgespräche. Jede Schülerin/jeder Schüler hat ihr/sein eigenes Material dabei. Stifte, Handys, I-Pads etc. können nicht ausgetauscht werden, da das Virus sich einige Zeit auf Oberflächen hält und es damit zu einer Ansteckung kommen könnte. Die Computer in den Computerräumen können nicht genutzt werden. Die Tafeln werden von den Lehrkräften gewischt, die einen eigenen Schwamm erhalten. Dies ist wichtig zur Prävention. Arbeitsblätter können im Unterricht nicht ausgeteilt werden, allenfalls vor Unterrichtsbeginn oder während der Pause mit sauber gewaschenen Händen vorm Unterricht. Zur Verbesserung des Raumklimas wird in jeder Stunde einmal für vier bis fünf Minuten der Raum gelüftet. Dazu werden die Türen und die Fenster geöffnet.

Jeder Schüler/jede Schülerin bringt sich selbst etwas zu essen und zu trinken mit. Eine Weitergabe ist nicht möglich. Wer nichts dabei hat, kann nichts kaufen, da es in der Schule keinen Bistro- und Mensabetrieb gibt und umliegende Geschäfte nicht aufgesucht werden dürfen!

Und ganz wichtig: wer krank ist und Anzeichen von Erkältungen hat, bleibt für die Sicherheit aller Zuhause, da die Symptome von Corona sehr ähnlich zu Erkältungskrankheiten sind. Ein besonderes Symptom von Corona ist, dass der Geschmacks- und Geruchssinn beeinträchtigt ist und meist mit Fieber verbunden ist. Bis Anfang Mai kann man sich bei Erkältungskrankheiten noch telefonisch krankschreiben lassen und ein Attest bekommen, wenn man länger als zwei Tage krank ist. Wenn jemand Kontakt zu einem Coronakranken hatte, so informiert er den Hausarzt oder das Gesundheitsamt und bleibt 14 Tage zu Hause.

Im Verlauf des Tages hat jede Gruppe eine Pause, die sie in zugewiesenen Bereichen auf dem Schulhof machen kann, die in der Nähe der Räume liegen. Auch hier gilt strikte Einhaltung aller Regeln zum Schutz vor Corona. Da die Gruppen zeitversetzt beginnen, sind immer nur wenige auf dem Schulhof. Für die Schulhöfe sind drei Aufsichten eingeplant. Sie bilden gleichzeitig die Vertretungsreserve.

Die Stühle bleiben am Ende des Tages unten, damit die Tische gereinigt werden können. Die Türen der Klassenräume, die benutzt worden sind und gereinigt werden müssen, werden beim Verlassen der Räume mit einem entsprechenden Schild markiert, damit die Reinigungskräfte wissen, welche Räume besonders gereinigt werden müssen. Die in den Plänen angegebenen Räume sind strikt einzuhalten!

Ganz wichtig: Wer sich in der Schule nicht an die Regeln hält, wird von der betreuenden Lehrkraft direkt nach Hause geschickt! Sollte sich jemand weigern, so informieren die Lehrkräfte das Sekretariat, welches das Ordnungsamt einschaltet. Gemeinsam sorgen wir alle von Beginn an für die Einhaltung der Regeln und damit für unsere Sicherheit! Sehr gerne können sich auch Schüler*innen dabei in Absprachen mit den Lehrkräften mitverantwortlich einbringen.

5. Sicherheit in unsicheren Zeiten

Wenn sich jemand zurzeit unsicher fühlt, niedergeschlagen ist oder auch häufig Streit anfängt, so ist das eine ganz normale, unbewusste Reaktion des Körpers, weil durch die vielen Veränderungen die drei wichtigen Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung nur wenig oder auch gar nicht erfüllt sind. Viele Menschen sind in dieser ungewöhnlichen Zeit verunsichert, manche haben auch Angst. Das bewusste Denken ist dann ausgeschaltet, wir haben einen Tunnelblick und unser Körper reagiert sehr schnell mit Angriff (Streit, Zuschlagen, Toilettenpapier kaufen, Coronaparty feiern), Flucht (so weiterleben wie bisher, nichts verändern) oder Totstellen (gar nichts machen). Das sind wertvolle Versuche unseres Körpers uns wieder Sicherheit zu geben.

Allerdings waren sie früher, als sie entstanden sind, zielführend bei einer Bedrohung durch gefährliche Tiere, heute sind sie nicht mehr so geeignet, insbesondere wenn der Zustand länger andauert. Um wieder mehr Sicherheit und Kontrolle zu erlangen, hilft es die schnelle, unwillkürliche Reaktion auf etwas, das geschieht, zu verlangsamen. Vereinfacht könnte man sagen, man versucht wieder eine Steuerposition zu erlangen.

Helfen können dabei ...

- das eigene Verhalten zu verstehen und möglichst liebevoll mit sich und anderen umgehen.
- ein Austausch mit Mitschüler*innen auch in der Klasse. Wichtig dabei ist es, ansprechen zu können, was herausfordernd ist, aber auch was in diesen schwierigen Zeiten gelungen ist.
- Routinen, die man sich aufbaut.
- das Setzen eigener Zielen, die man erreichen will. Dabei sollte man auf jeden Fall erste Schritte mit formulieren, die man sich selbst setzt und überlegen, woran man erkennt, dass das Ziel erreicht wurde. Wie ist der Zustand dann?
- zu Hause Sport machen sowie Meditationen, Achtsamkeits- und andere Entspannungsübungen sowie Fantasiereisen (siehe Veit Lindau im Netz)

Wichtig ist nur, dass jede und jeder etwas findet, was zu ihr/ihm passt. Das kann für jeden etwas anderes sein! Vielleicht wollt ihr euch einmal dazu in der Gruppe austauschen, was für euch hilfreich gewesen ist?

6. Ansprechpartner*innen für Lernende

Ansprechpartner*innen sind in der Schule zunächst die Klassenlehrer*innen sowie die Sozialpädagogin bzw. der Sozialpädagoge. Auch die schulpsychologische Beratungsstelle kann kontaktiert werden.

7. Weitere Informationen

Gute Quellen sind Quarks & Co oder wissenschaftlich fundiert das Robert-Koch-Institut in Berlin.