



Bildquelle: www.pixabay.com

Covid-19 Spezial

- *begreifen und verstehen* -

Nicht anfassen!

➔ Bloß nicht ins Gesicht fassen! Aber wie oft passiert das unbewusst?

donottouchyourface.com – ein Website, die über eine Webcam beobachtet, ob man sich ins an Mund oder Nase fasst, und dann einen Warnung abgibt. Andere schwören darauf, sich Klebeband auf die Fingerkuppen zu kleben, um durch das unangenehme Gefühl beim Berühren des Gesichts ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wann sie sich unbewusst ins Gesicht fassen. Totaler Quatsch oder super hilfreich im Kampf gegen die Corona-Pandemie? Und wie oft fasst man sich überhaupt ins Gesicht, ohne darüber nachzudenken?

Infobox

Das Coronavirus verbreitet sich unter anderem durch Tröpfcheninfektionen. Das bedeutet, dass das Virus in kleinen Partikeln beim Atmen, Sprechen und Husten einer infizierten Person abgegeben wird und über die Schleimhäute von Mund, Nase und Augen von einer anderen Person aufgenommen wird. Da wir mit unseren Händen einen Großteil alltäglicher Aktivitäten ausführen, wie Türen öffnen, schreiben mit Stiften oder das Anfassen von Oberflächen, wurde vor allen Dingen zu Beginn der Pandemie verstärkt angenommen, dass auch hier, durch zuvoriges Berühren desselben Gegenstandes durch einen Infizierten, Viren übertragen werden könnten. Deshalb wird, neben Abstand halten und dem Tragen von Masken in der Öffentlichkeit, häufiges Händewaschen als sinnvoll erachtet, genau wie sich möglichst wenig ins Gesicht zu fassen. Immerhin werden rund 80% aller Infektionskrankheiten über den Hand-Gesicht-Weg verbreitet¹! Mittlerweile geht man davon aus, dass der Hand-Gesicht-Weg bei Covid-19 nicht der Hauptübertragungsweg ist². Trotzdem sollte man sich regelmäßig die Hände waschen.



Bildquelle: www.pixabay.com

Begreifen und verstehen

Wie oft fasst du dir an einem Tag ins Gesicht? Und wie kannst du das reduzieren?

- 1) Führe eine Liste, wie oft du dir an einem Tag ins Gesicht fasst. Dazu kannst du auch einen kürzeren Zeitabschnitt dokumentieren und dann auf einen Tag hochrechnen. Bei welchen Aktionen fasst du dir öfter ins Gesicht, bei welchen weniger?
- 2) „...wir fassen uns im Schnitt [...] alle vier Minuten ins Gesicht.“, berichtet der Bayrische Rundfunk¹. Wie liegst du dazu im Vergleich? Woran können Unterschiede liegen?
- 3) Wie oft fasst du dir an Mund und Nase, wenn du eine Maske trägst? Hilft eine Maske dabei zu verhindern, dass du dir ins Gesicht fasst? Oder fasst du dir sogar häufiger an Mund und Nase, z.B. durchs Auf- und Abziehen der Maske? Welche Hintergründe (zur Beruhigung, zum „Knibbeln“ an Lippe und Nase, zum Wegwischen einer Haarsträhne,...) hat das „ins-Gesicht-fassen“ bei dir?
- 4) Welche Maßnahmen fallen dir ein, um dafür zu sorgen, dass du dir weniger ins Gesicht fasst bzw. um Dir selbst bewusst zu machen, wann und wie oft du das tust?

© Katharina Flößer/International Centre for STEM Education (ICSE), 2020 CC-BY-NC-SA 4.0 Lizenz wird gewährt

Quellen: ¹<https://www.br.de/nachrichten/wissen/corona-richtiges-haendewaschen-schaltet-die-viren-aus,Rt1X6n4>

²<https://www.ndr.de/nachrichten/info/coronaskript200.pdf>

