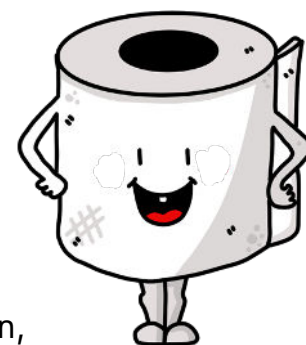


Toilettenregeln

JA

- Händewaschen vor dem Klo gehen
- Klotüre zumachen
- Auf öffentlichen Toiletten am Klositz Klopapier auflegen, um sich hinsetzen zu können.
- Aufrecht Hinsetzen und „rausrinnen“ lassen – nicht andrücken
- Wenn es schwierig ist, weil du spürst, dass du auf die Toilette musst, es aber nicht gut funktioniert, kannst du mit dem Becken ein bisschen vor und zurück schaukeln.
- Immer zuerst „vorne“ abwischen und dann erst „hinten“, weil im Darm sind bestimmte Bakterien, die nicht in den vorderen Genitalbereich kommen dürfen
- Runterspülen
- Bei Bedarf Klobürste verwenden.
- Wenn unabsichtlich am Klositz eine Verschmutzung entstanden ist, unbedingt wegwischen.
- Wenn unabsichtlich Klopapier nicht in der Toilette, sondern am Boden gelandet ist – sofort aufheben und wegwerfen.
- Nach dem Toilettengang unbedingt Hände gründlich waschen
- Papierhandtücher in den Mistkübel werfen



NEIN

- Andere auf der Toilette nicht stören: An der Türe rütteln, unter oder über der Türe in die Klokabine schauen ist streng verboten.
- Die Toilette ist kein Besprechungsraum. Wenn ihr gerne miteinander plaudern wollt, dann sucht euch bitte eine geeignete Ecke. Ihr könnt die Erwachsenen fragen, wo ihr euch ein bisschen zurückziehen könnt.
- Jede Klokabine ist für immer nur eine Person gedacht. Wenn ihr also zusammen kuscheln wollt, dann bitte nicht am Klo!

Wenn andere dich immer wieder am Klo stören, dann besprich dies bitte mit einer erwachsenen Person!

Wie wasche ich mich richtig?

- **Händewaschen mit Seife** auch zwischen den Fingern - ausreichend lange Hände waschen!
- **Desinfektionsmittel nur bei Bedarf** verwenden, z.B. wenn man jemanden im Krankenhaus besucht.
- **Hände eincremen nur dann, wenn es unbedingt notwendig ist.**
Z.B. wenn die Hände nach dem Sandspielen sehr trocken sind. Am besten mit den Eltern besprechen welche Creme verwendet werden darf.
- **Die meisten Kinder benötigen keine Körpercreme.**
Bei Neurodermitis ist es allerdings sehr wichtig, sich täglich gut einzucremen. Auch nach einem Tag in der Sonne braucht der Körper nach dem Duschen eine Creme. Und ab und zu kann das Eincremen angenehm sein, wenn ein Körperteil durch das Wachstum schmerzt wie z.B. die Füße oder die Brüste.
- **Finger- und Zehennägel regelmäßig schneiden.**
Eventuell Unterstützung holen.
- **Shampoo darf nur auf den Kopf!** Es eignet sich nicht als Duschgel. Haare und Kopfhaut sollen komplett nass sein. Dann eine kleine Menge Shampoo auf die Hand geben und in die Haare und Kopfhaut einmassieren. Am besten ein Lied dazu singen. Es dauert ein bisschen, bis das Shampoo überall ist. Danach Shampoo gut mit lauwarmem Wasser ausspülen. Haare waschen immer nur bei Bedarf. Je jünger man ist, desto seltener muss man Haare waschen. Meist reicht 1-2x pro Woche.
- **Duschen:** Körper nass machen. Unter den Achseln mit etwas Duschgel waschen, Füße (auch die Zehen) mit Duschgel einschäumen.
- **Vulva und Penis nur mit lauwarmem Wasser waschen.**
Penis: Vorhaut zurückziehen und die Eichel mit Wasser abspülen. Nach dem Duschen diesen Bereich sanft abtrocknen.
Vulva: Vulvalippen auseinanderhalten und den Zwischenraum mit Wasser abspülen. Nach dem Duschen gut abtrocknen.
Seife und Shampoo sollen nicht zum Genital kommen.

