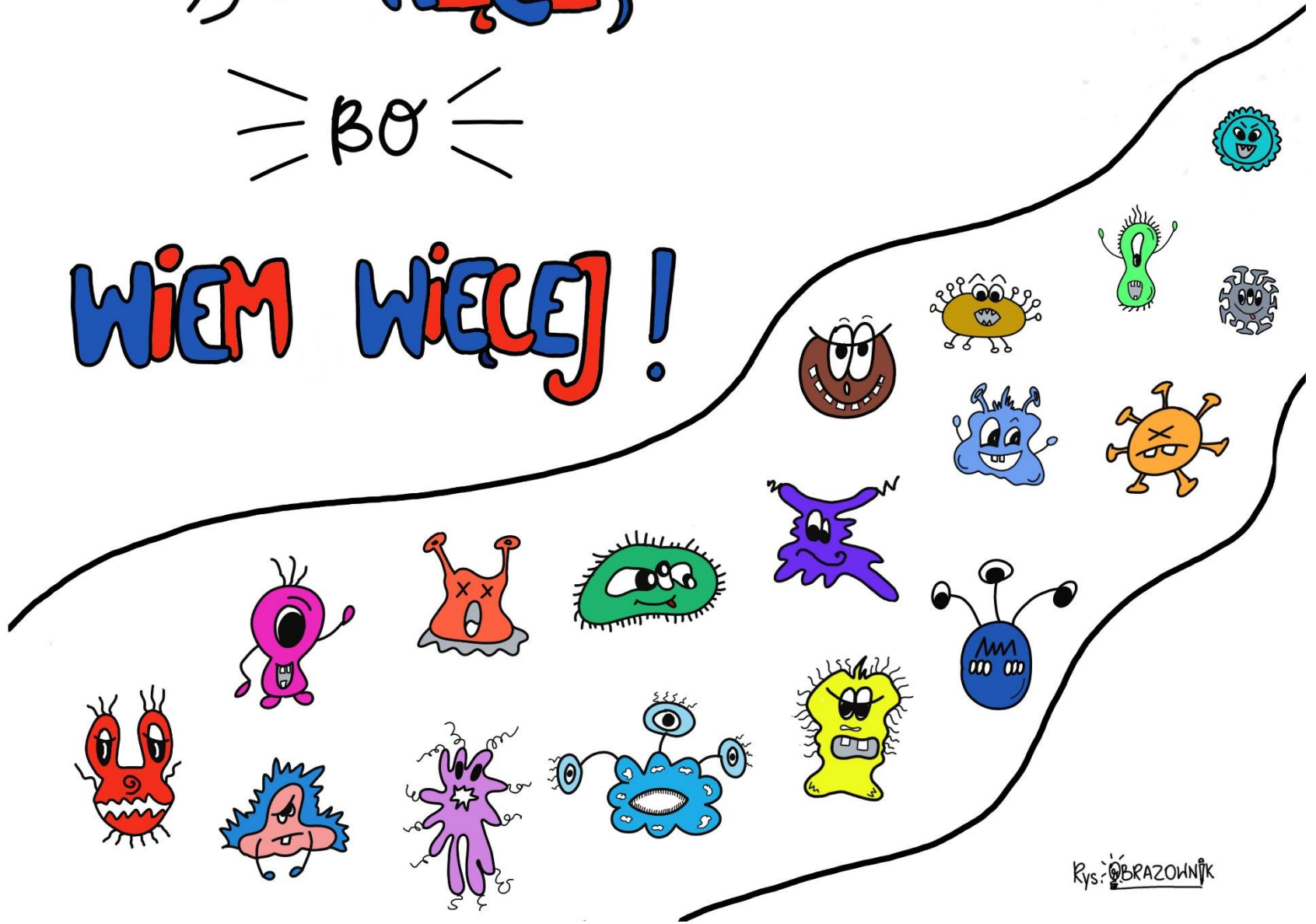


Rys. BRAZOWNIK

MYJĘ RĘCE,

BO

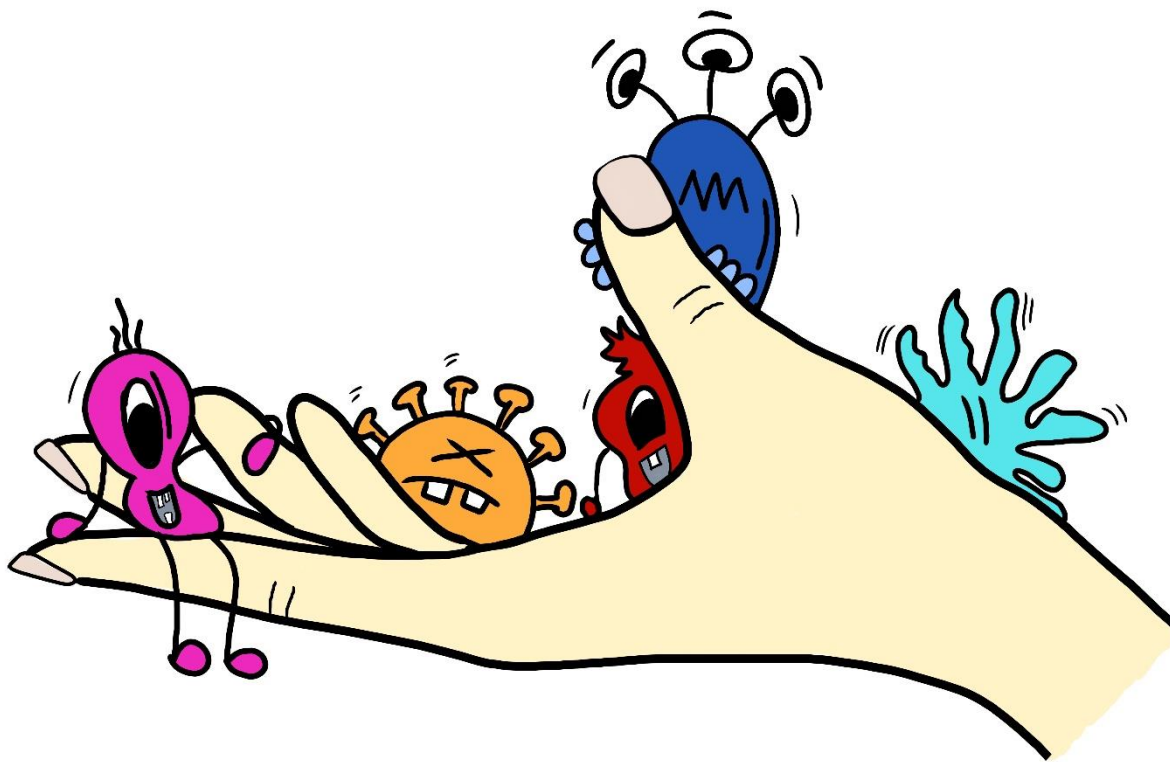
WIEM WIĘCEJ!



Rys.  BRAZOWNIK

# Czy wiesz, że...

- W tej chwili, na Twoich rękach jest około 5 milionów bakterii.
- Wiele chorób jest przenoszonych przez brudne ręce.



Rys: @BRAZOWNIK

# Dlatego warto myć ręce !!!



Co to jest  
**MYCIE RĄK?**



**TO WAŻNE!**

Mycie rąk jest czynnością higieniczną czyszczenia rąk, najczęściej przy użyciu wody i mydła w celu usunięcia brudu i drobnoustrojów z powierzchni skóry.

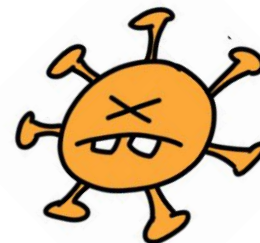
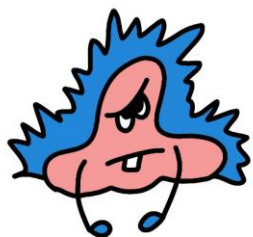
**KAŻDE DOTKNIĘCIE piłki, zabawki, telefonu, komputera, klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się ogromna ilość zarazków !**



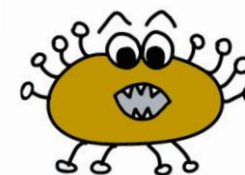
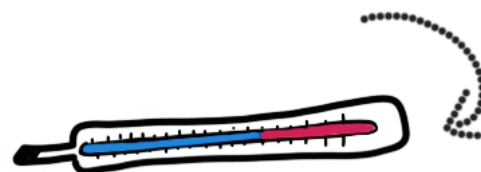
**Każdy taki przedmiot,  
powierzchnia, to  
BOMBA,  
którą rozbroić  
może tylko  
MYCIE RĄK !!!**

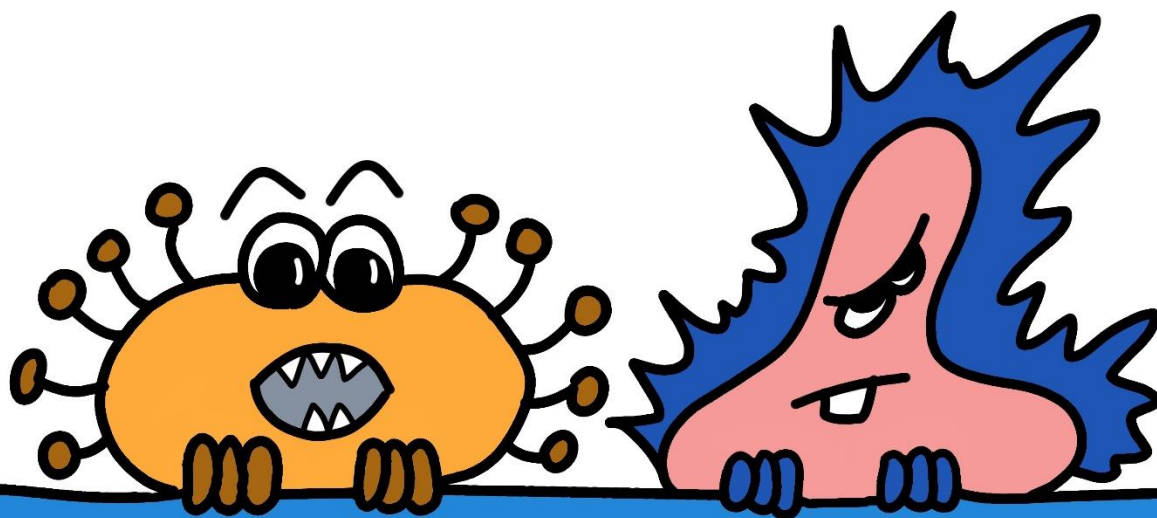
# Większość chorób przewodu pokarmowego i układu oddechowego to efekt niemycia rąk bądź nieprawidłowego mycia rąk.

Rękami dotykamy oczu, ust, nosa ale też różnych przedmiotów i powierzchni przenosząc zarazki.



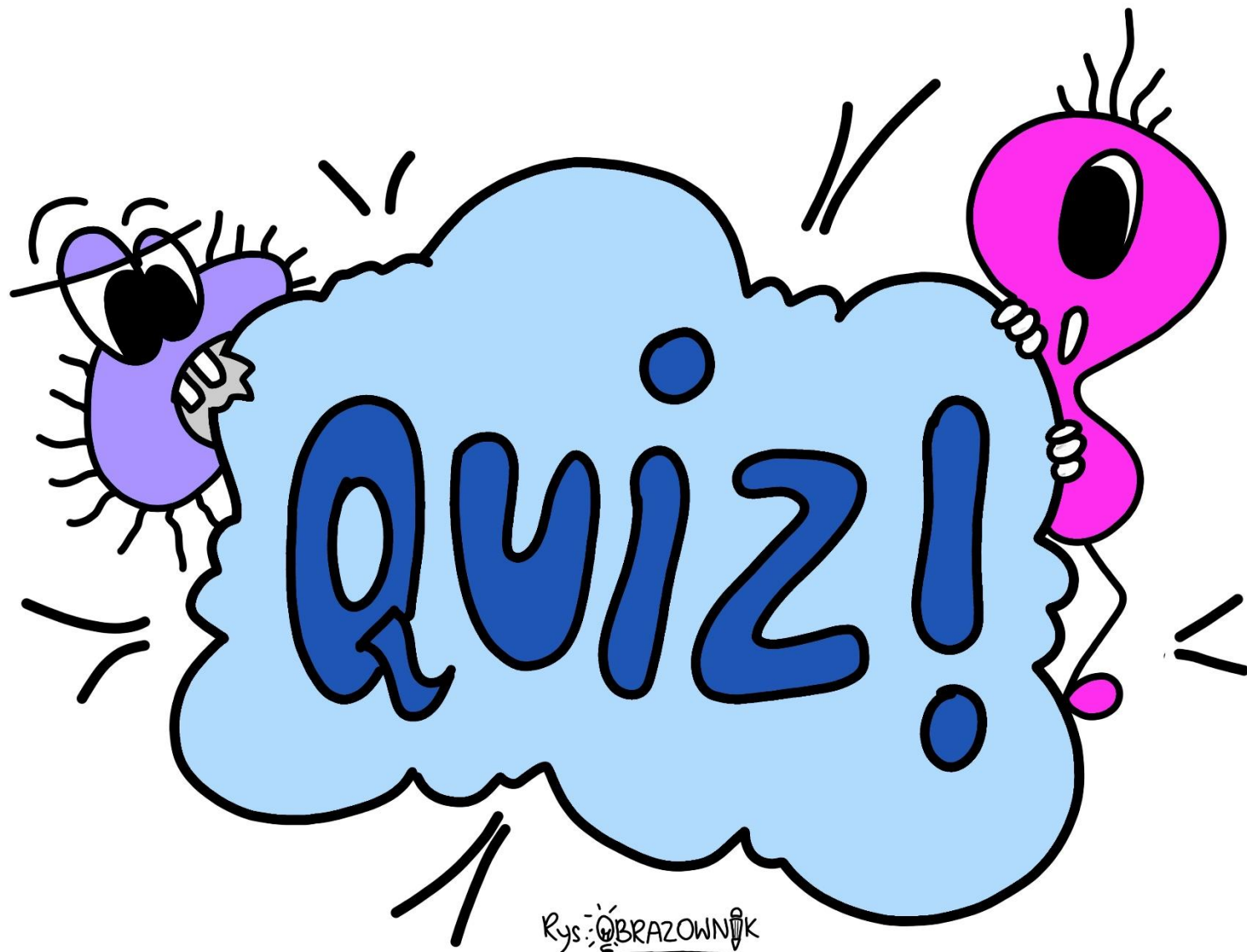
**ZARAZKI  
MOGĄ POWODOWAĆ  
RÓŻNE CHOROBY!**





ABY **ZDROWYM** BYĆ  
—  
TRZEBA **RĄSZKI MYĆ!**



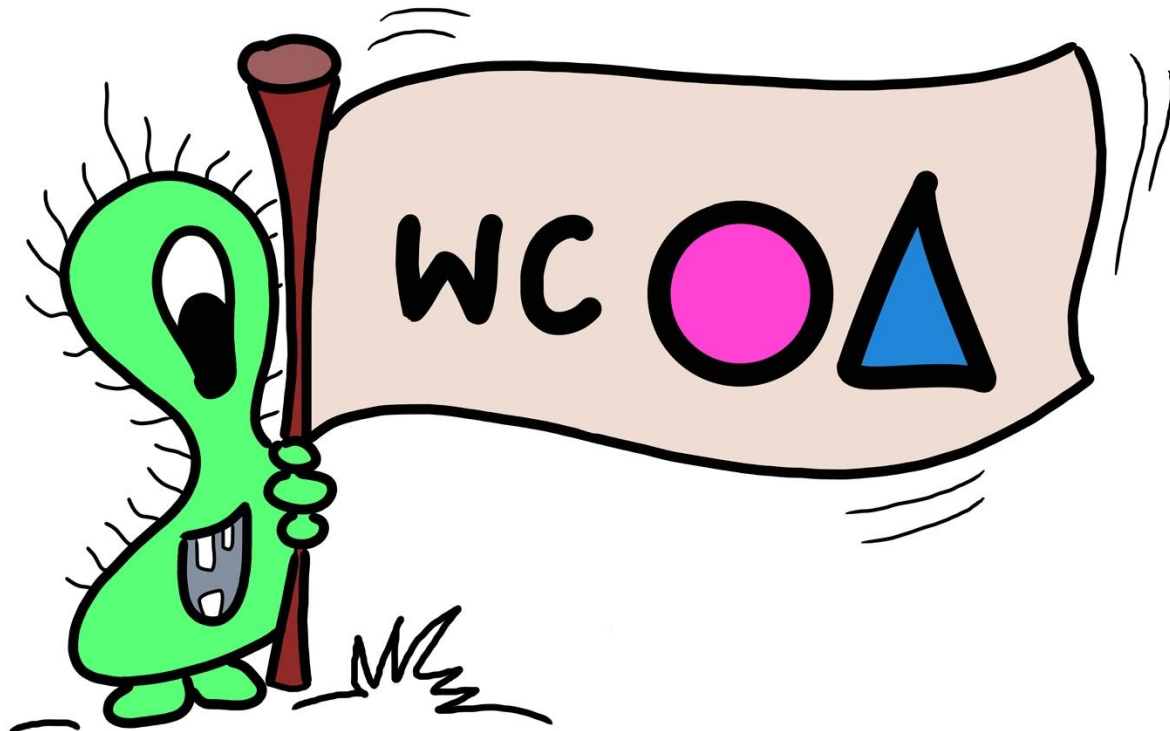




Kiedy trzeba  
myć ręce ???

**Kiedy trzeba myć ręce?**

**Po wyjściu z toalety**



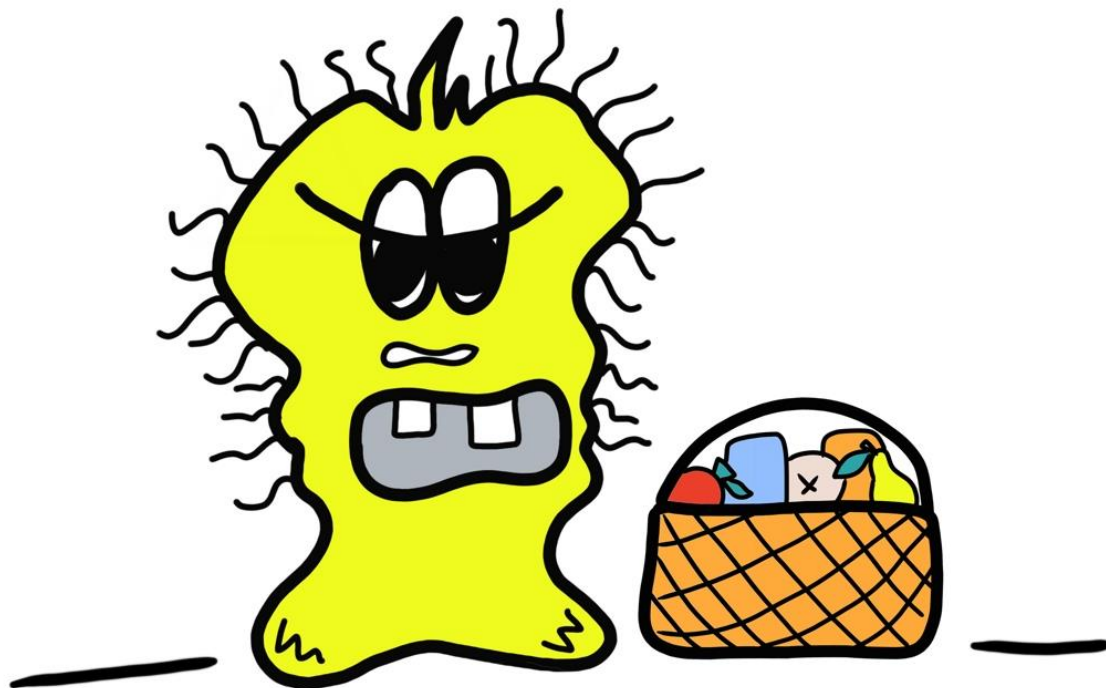
**Kiedy trzeba myć ręce?**

**Przed każdym posiłkiem**



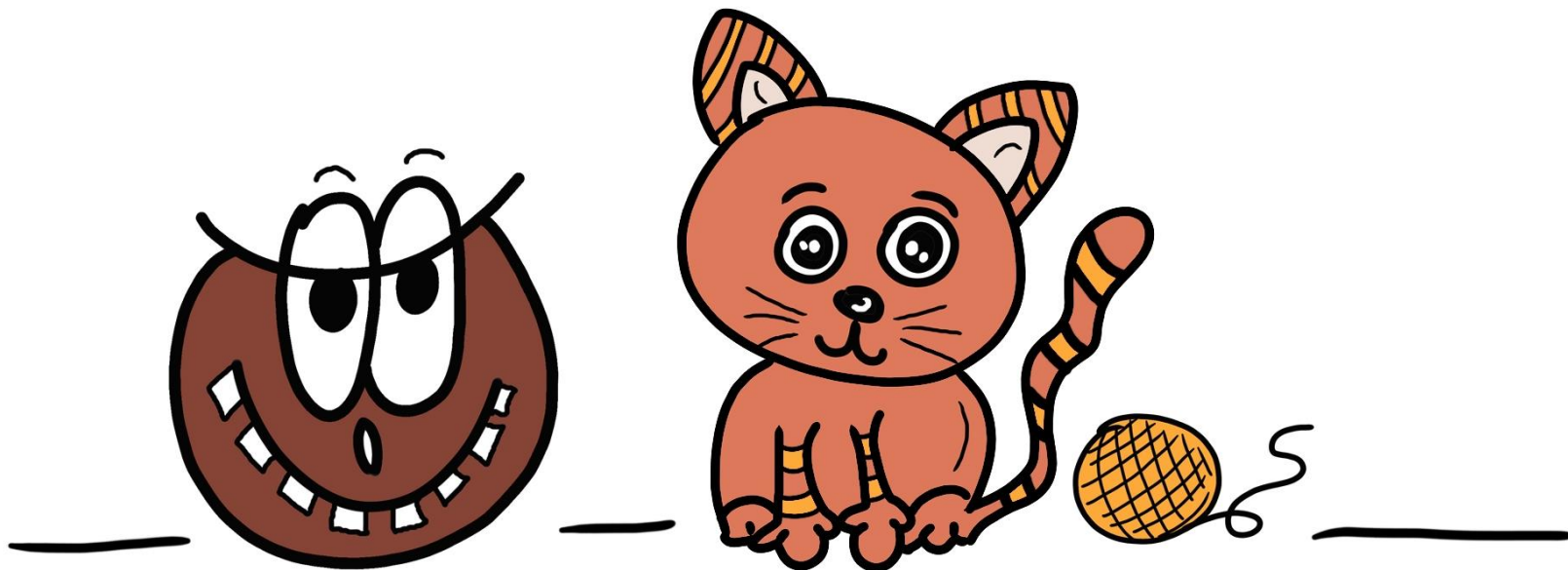
**Kiedy trzeba myć ręce?**

**Po wizycie w sklepie**



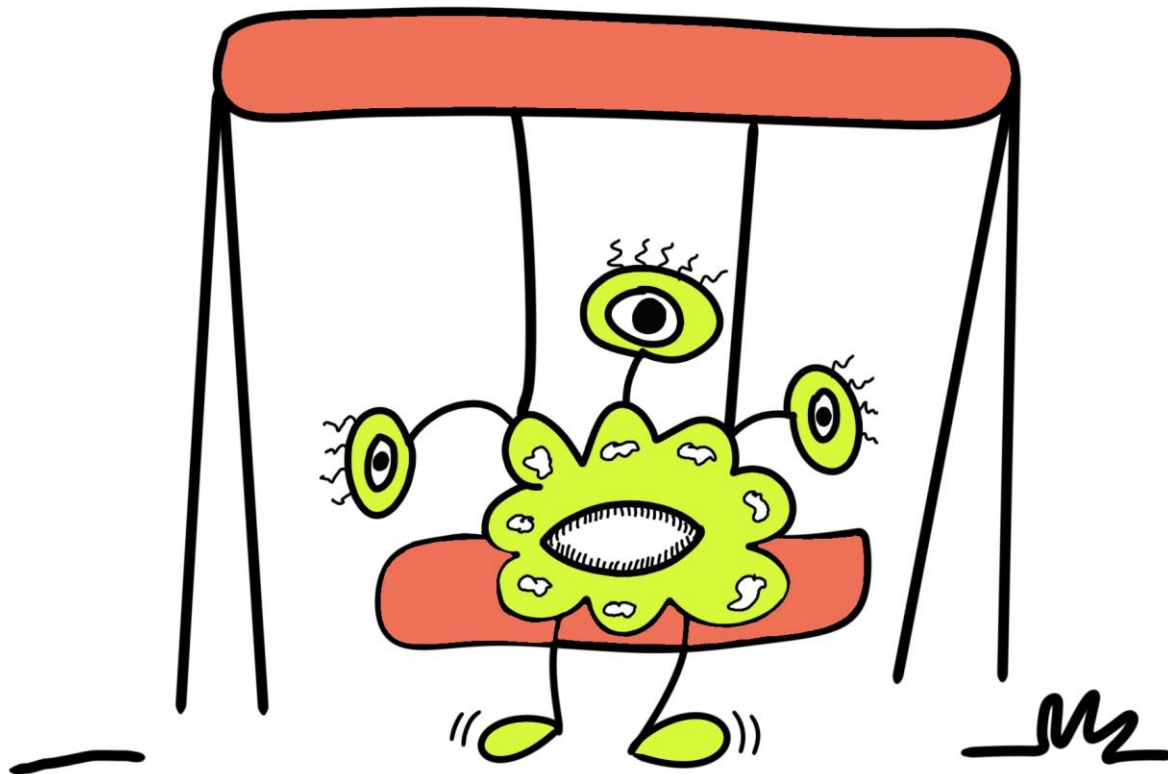
**Kiedy trzeba myć ręce?**

**Po zabawie ze zwierzętami**



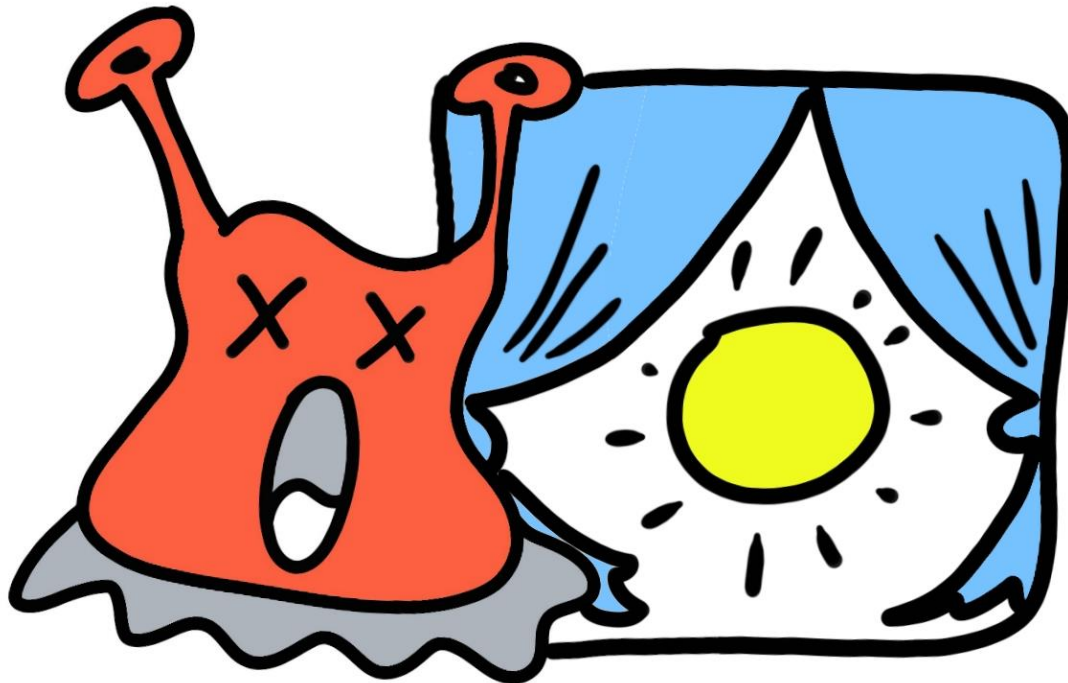
# Kiedy trzeba myć ręce?

## Po zabawie na placu zabaw



**Kiedy trzeba myć ręce?**

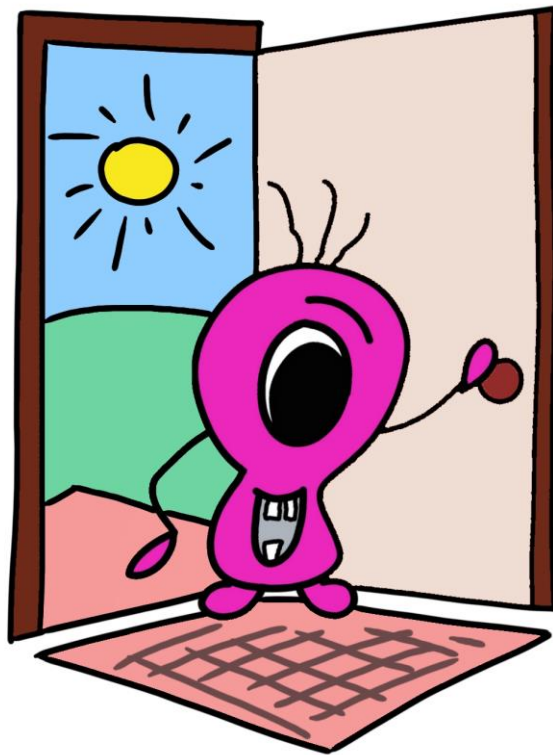
**Po wstaniu (poranna toaleta)**





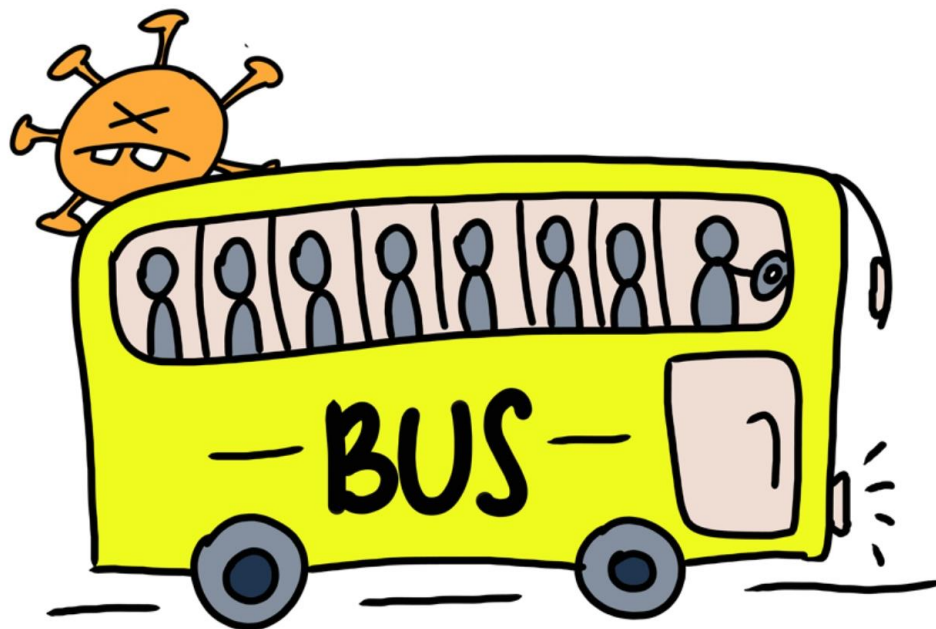
**Kiedy trzeba myć ręce?**

**Po powrocie do domu  
z przedszkola, ze szkoły**

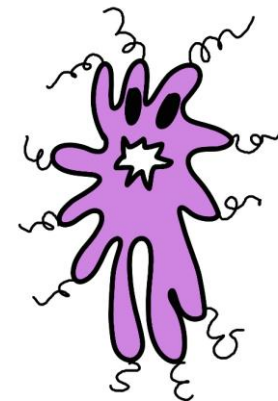





# Kiedy trzeba myć ręce?

Po korzystaniu z autobusu,  
pociągu, tramwaju



# Podczas mycia często **POMIJAMY** niektóre miejsca na dłoniach




-  Miejsca najczęściej pomijane podczas mycia.
-  Miejsca często pomijane podczas mycia.
-  Miejsca, które najczęściej są myte.



STRONA WEWNĘTRZNA DŁONI



STRONA GRZBIETOWA DŁONI

Rys.  OBRZOWNIK



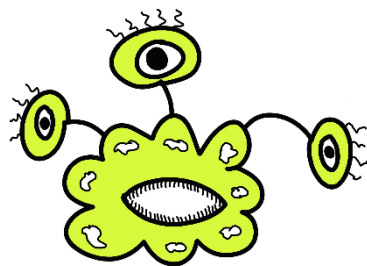
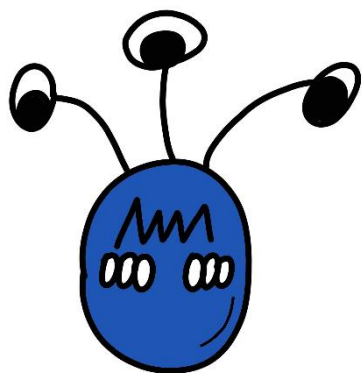
# BŁĘDY W MYCIU RĄK!

- **Myjemy za szybko!**
- **Nie myjemy wszystkich miejsc na rączkach.**
- **Nie stosujemy mydła.**
- **Nie wycieramy rąk do sucha.**

# Jak myć ręce?

- Woda nie może być zbyt gorąca.
  - Należy dokładnie wyczyścić przestrzenie między palcami.
  - Do mycia rąk stosuj mydło.
- Po myciu dokładnie wysusz ręce najlepiej ręcznikiem jednorazowym.





**TO WAŻNE!**

**PÓŁ MINUTY**

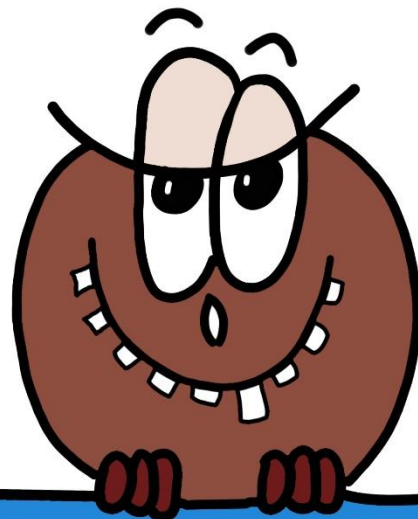
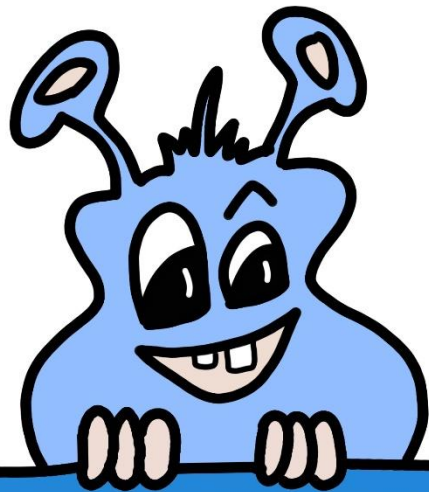
to minimalnym czas, który powinniśmy poświęcić na dokładne mycie rąk!





Rys. OBRAZOWNIK

Umyj rączkom brzuszki  
Potem plecki i paluszki  
Potem palce złap na wędkę  
Pokręć kciuki śrubokrętem  
I na koniec swe paluszki potrzyj  
szybko o dwa brzuszki !



BO

MYJĘ RECE,  
WIEM WIĘCEJ!





## Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie

[www.gov.pl/web/wsse-olsztyn](http://www.gov.pl/web/wsse-olsztyn)

[facebook.com/wsseolsztyn/](https://facebook.com/wsseolsztyn/)

[twitter:@wsseolsztyn](https://twitter.com/wsseolsztyn)

**Teksty:** Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej WSSE w Olsztynie

**Ilustracje:** Aneta Czarniecka – OBRAZOWNIK

[info@obrazownik.pl](mailto:info@obrazownik.pl), FB i Instagram: [Obrazownik](#)

