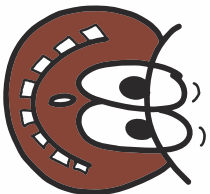
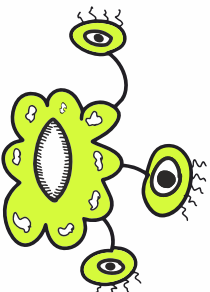


MYJĘ RĘCE, BO WIEM WIĘCEJ!
KOLOROWANKA edukacyjna



ZAPRASZAMY DO WSPÓLNEJ ZABAWY



Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Olsztynie

ul. Żohnierska 16, 10-561 Olsztyn
e-mail: wsse.olsztyn@pis.gov.pl

www.gov.pl/web/wsse-olsztyn
facebook.com/wsseolsztyn/
twitter: [@wsseolsztyn](https://twitter.com/wsseolsztyn)

Teksty: Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Olsztynie

Rymowanki: Aneta Czarniecka ("Koronawirus jest wśród nas",
"Myjcie ręce, bo wiem więcej", "Zarazki wkraczają do akcji").

Ilustracje: Aneta Czarniecka
info@obrazownik.pl, Facebook i Instagram: Obrazownik



Brudne ręce są przyczyną licznych chorób. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumyętymi rękami okolic oczu, nosa czy ust, żeby narazić się na zakażenie.

DLATEGO WARTO MYĆ RĘCE!

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostają się liczne drobnoustroje.
To bomba którą rozbroić może tylko mycie rąk.

Podstawowe zasady prawidłowego mycia rąk:

- myj ręce przynajmniej przez 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni dłoni
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- dokładnie optucz ręce wodą i wytrzyj je do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyętymi rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne drobnoustroje.

Zawsze myj ręce po powrocie do domu, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, kontakcie ze zwierzętami oraz przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.) po kichaniu, kastaniu, czyszczeniu nosa, sprzątaniu, wyniesieniu śmieci, kontakcie z pieniądze, po wyjściu z przychodni czy szpitala ...

Pamiętaj!

Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się chorób.

Jak skutecznie myć ręce?

- 1 Zwiń ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynię w zagłębienie dłoni.
- 2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- 3 Spleć palce i namydł je.
- 4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- 5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- 6 Namydł obydwie nadgarstki.
- 7 Spltucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.

**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny

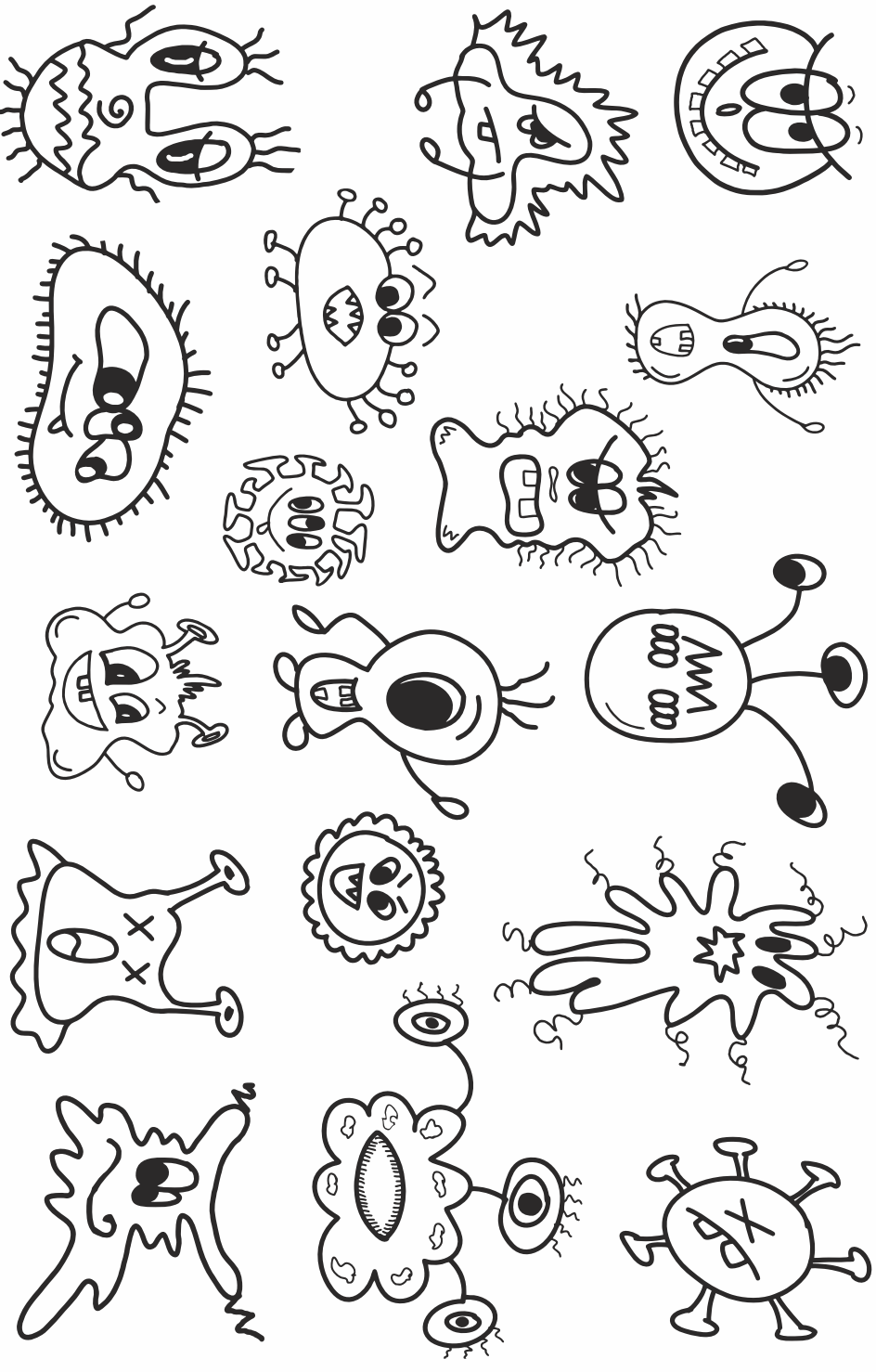


/gis.gov.pl /gis.gov.pl /gis.gov.pl





Na każdym przedmiocie lub powierzchni znajduje się ogromna ilość zarazków, które przy dotknięciu dostają się na Twoje ręce. To BOMBA, którą rozbroić może tylko MYCIE RĄKI!



KORONAWIRUS JEST WŚRÓD NAS!

Koronawirus pojawił się wśród nas i teraz mamy wszyscy trudny czas. W nowych warunkach życie organizujemy, wszystkie siły do walki z wirusem mobilizujemy!

**Koronawirus zbliża się,
a my mówimy NIE!**

Jak ten wirus się przenosi?
Bo przecież nikt go o to nie prosi.
Drogą kropelkową, moi Mili,
gdy kichamy, kaszlemy i mówimy - w tej właśnie chwili!

**Koronawirus zbliża się,
a my mówimy NIE!**

Często myjemy ręce - to podstawa!
A gdy kichamy lub kaszlemy - to ważna sprawa,
zawsze w zgięcie łokcia lub w chusteczkę,
by wirusy nie poszły w świat na wycieczkę.

**Koronawirus zbliża się,
a my mówimy NIE!**

Dobrze się odżywiamy,
odpoczywamy i wyspiamy.
Wirusa spotkać nie chcemy,
więc w domach zostajemy!

**Koronawirus zbliża się,
a my mówimy NIE!**

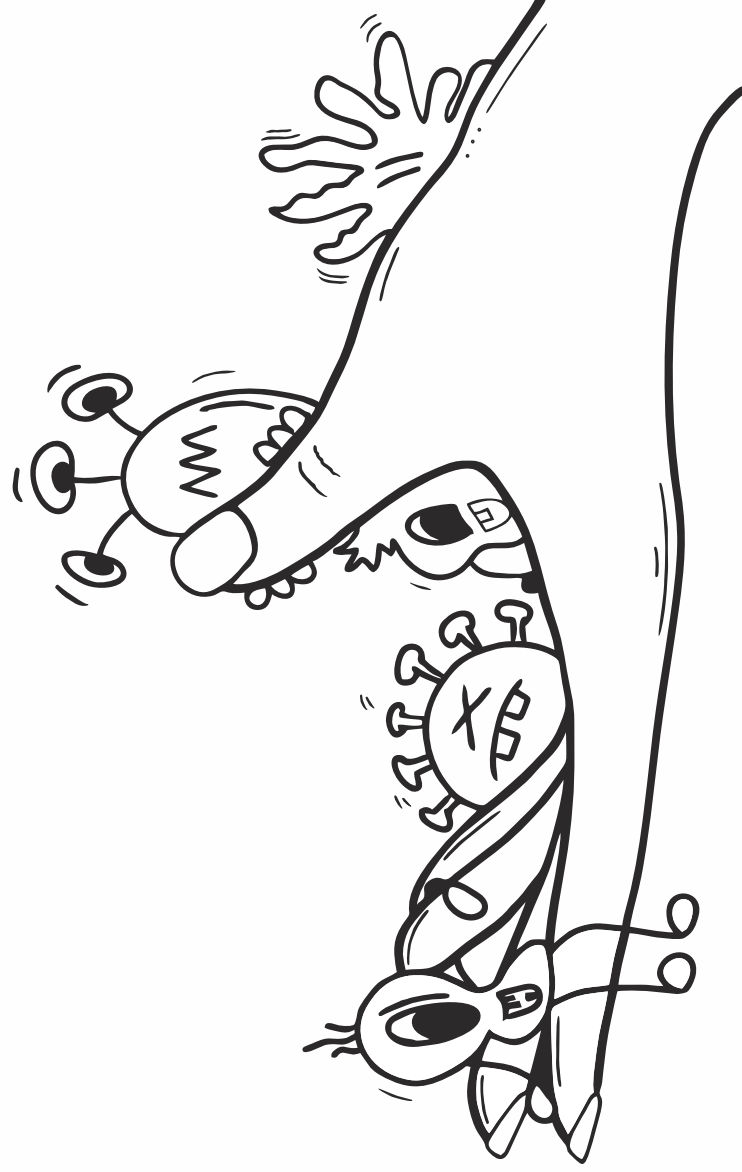
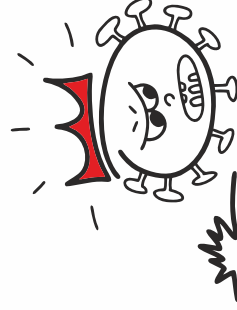
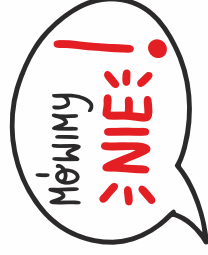
Choć już nam ciężko, bo tak długo sami,
bywamy od innych odizolowani,
to jeszcze troszkę wytrzymajmy
i w trosce o zdrowie spotkania ograniczajmy!

**Koronawirus zbliża się,
a my mówimy NIE!**

A gdy gorączkę i kaszel mamy,
a także duszności i bóle mięśni odczuwamy,
szybko do odpowiednich służb się zwracamy,
żeby sprawdzić, czy koronawirusa nie mamy.

**Koronawirus zbliża się,
a my mówimy NIE!**

Ten wirus nas wszystkich teraz testuje,
niech zatem odpowiedzialność króluje!
My się wirusowi tak łatwo nie damy.
Zdrowia MOC niech będzie z NAMI!



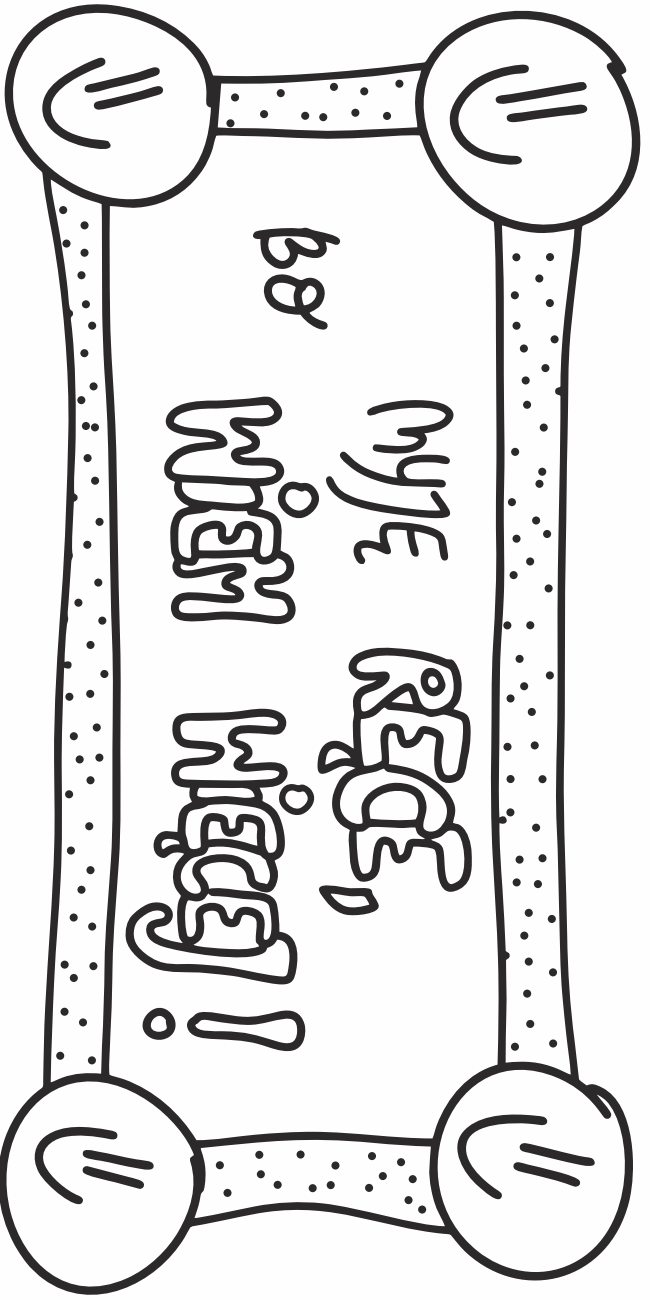
CZY WIESZ, ŻE...
w tej chwili, na Twoich rękach znajdują się miliony różnych bakterii i wirusów.
Niektóre z nich mogą powodować choroby.

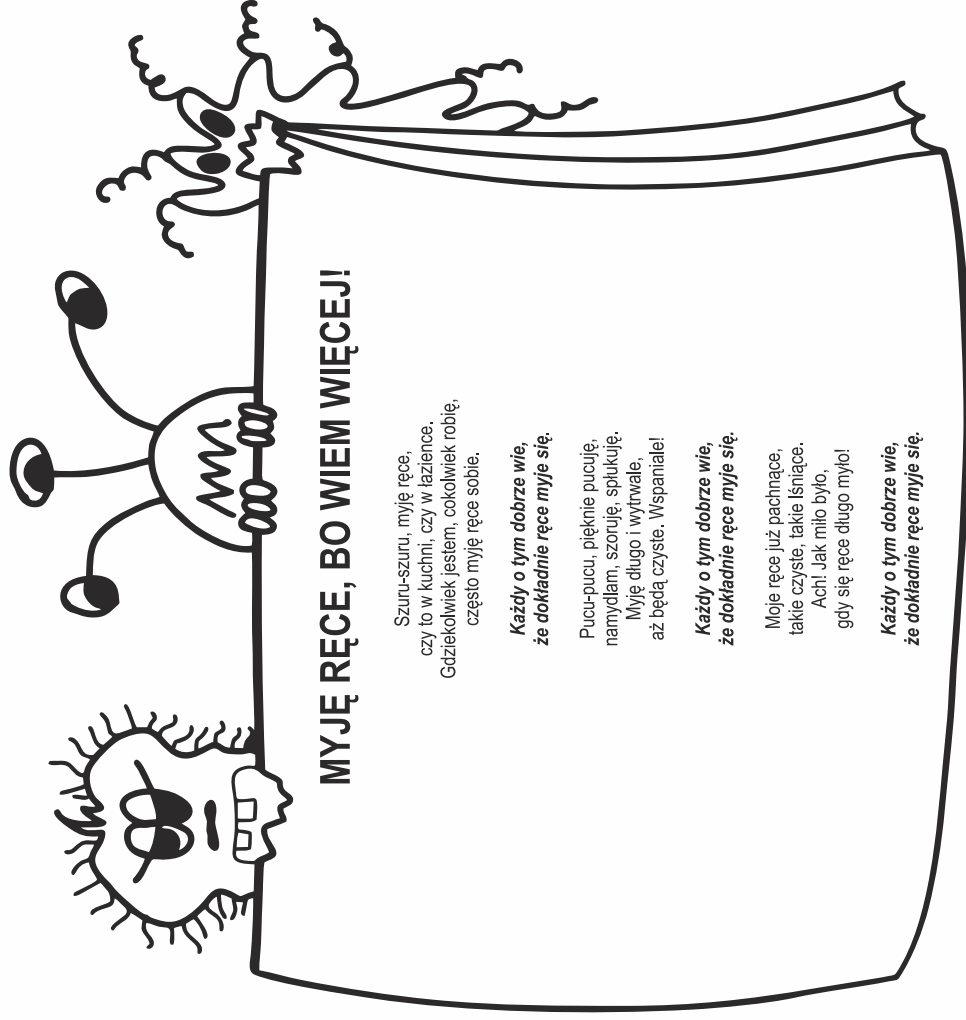
ZARAZKI WKRAČZAJĄ DO AKCJI!

Gdy nie myjesz rąk wcale,
lub gdy robisz to niedbale,
wtedy atak zaczynamy.
Twój organizm osłabiamy!



6.





ZARAZKI WKRAČZAJĄ DO AKCJI!

Gdy zdrowym i silnym chcesz być,
koniecznie ręce musisz myć.

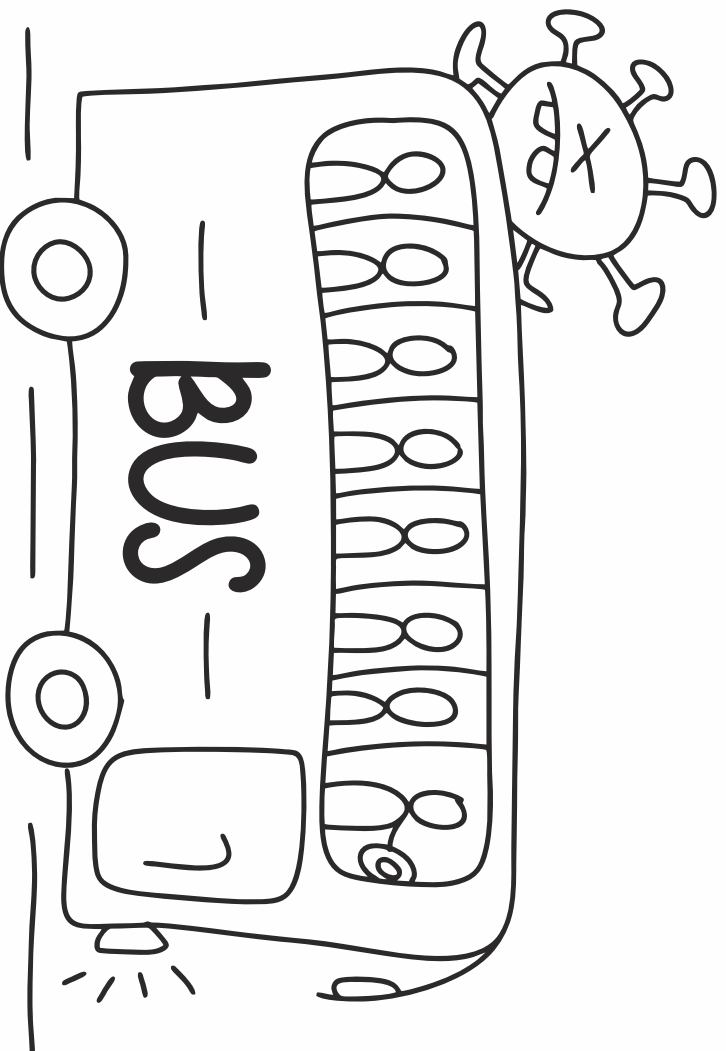
Wtedy z krzykiem uciekamy.

Wrrr!!! Nic tu po nas - ZAWRACAMY!



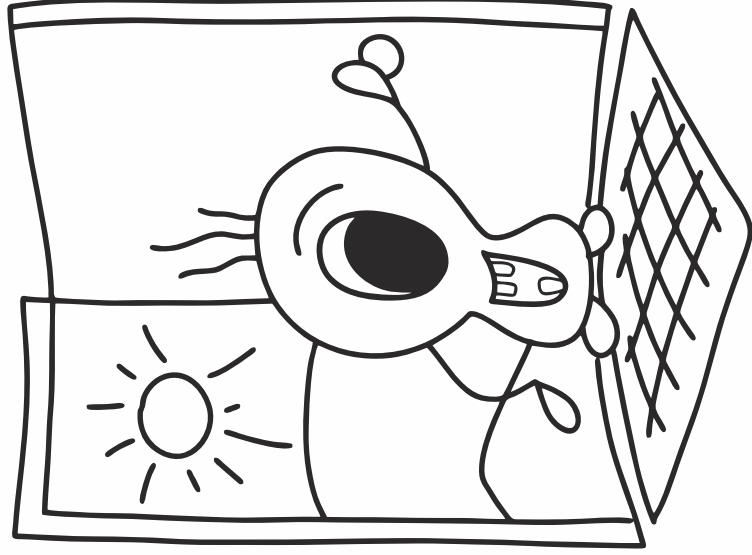


KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Po podróży autobusem, pociągami, tramwajami.

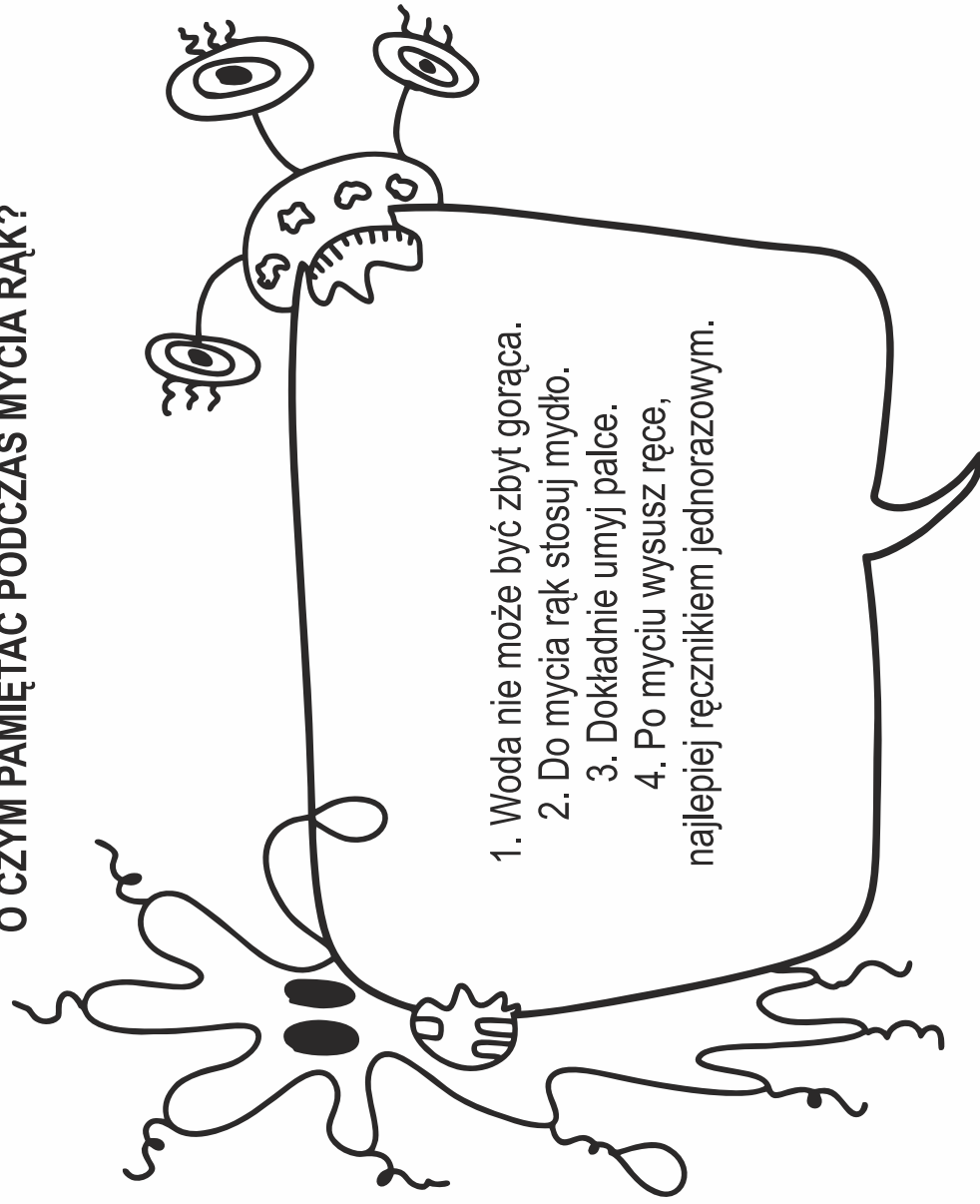
KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Po powrocie do domu z przedszkola, ze szkoły.

16

O CZYM PAMIĘTAĆ PODCZAS MYCIA RĄK?

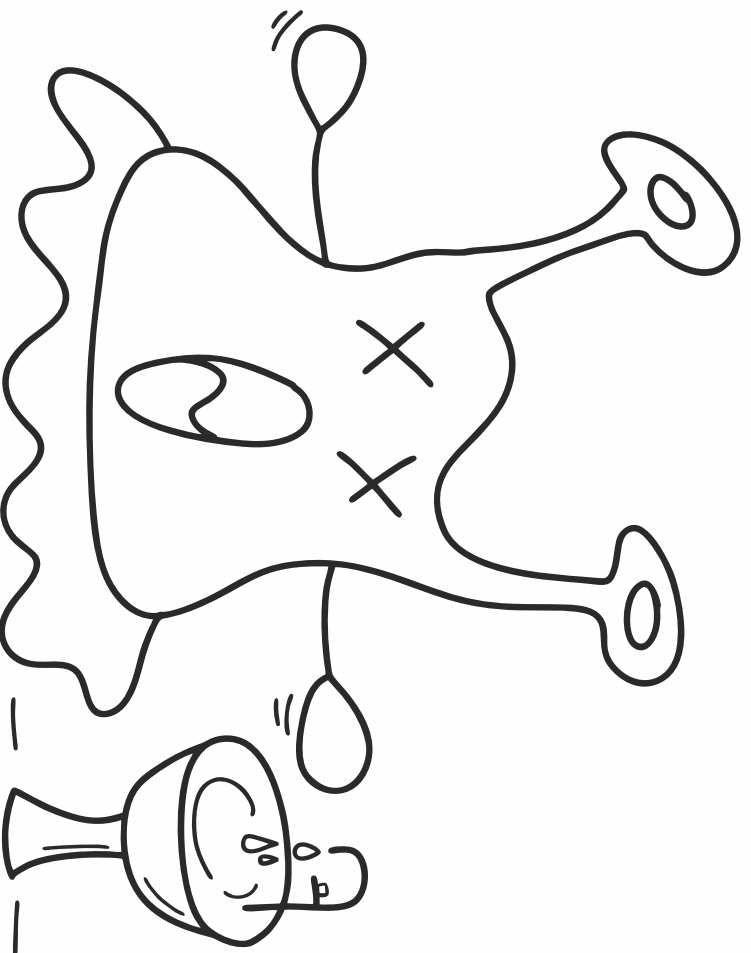


KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



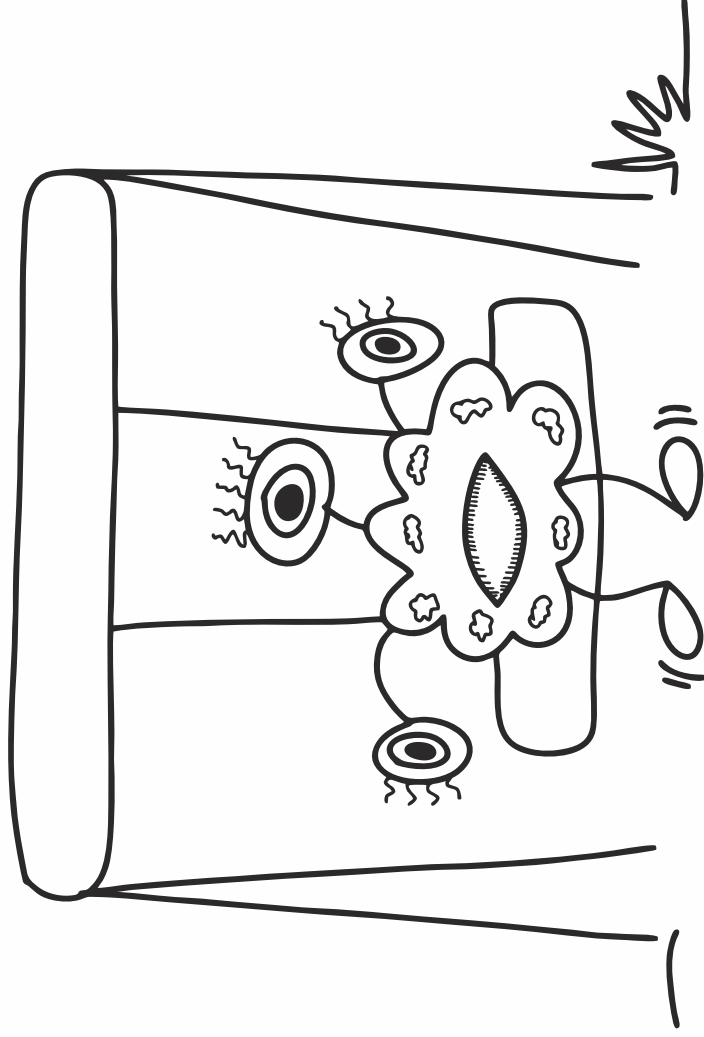
Po wyjściu z toalety.

KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



W trakcie porannej toalety.

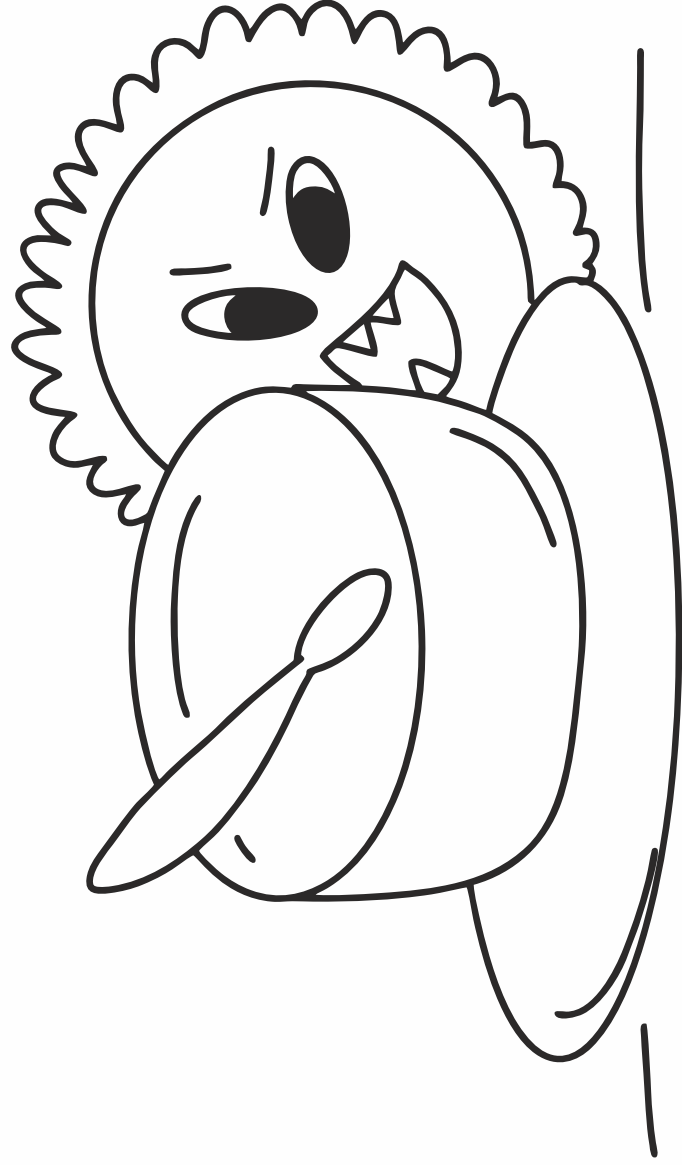
KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Po powrocie z placu zabaw.

14

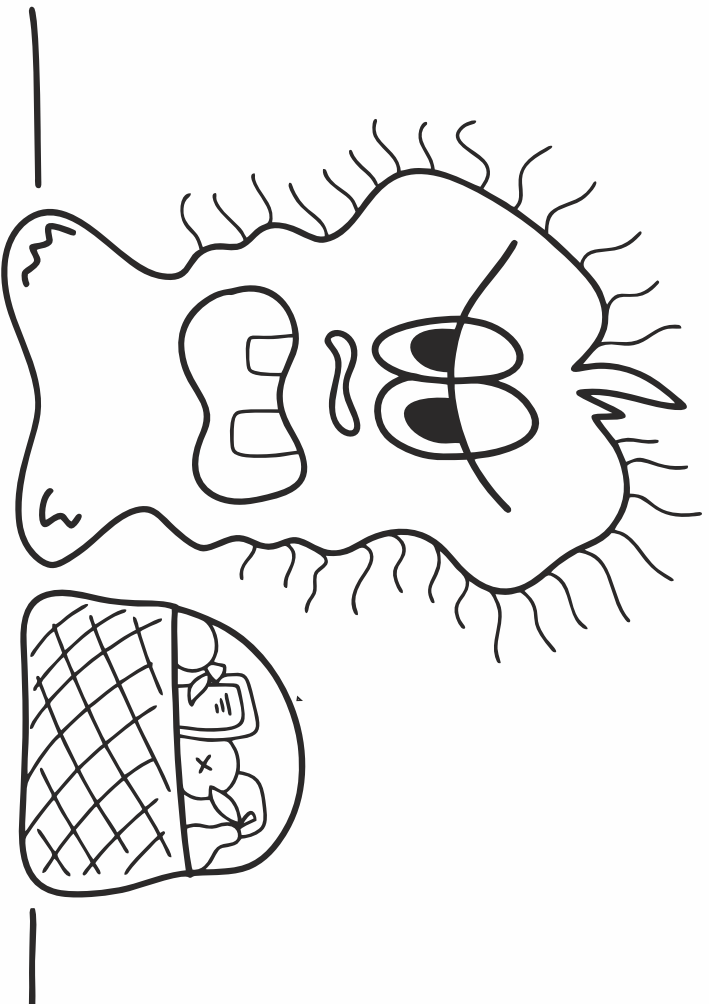
KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Zawsze przed jedzeniem.

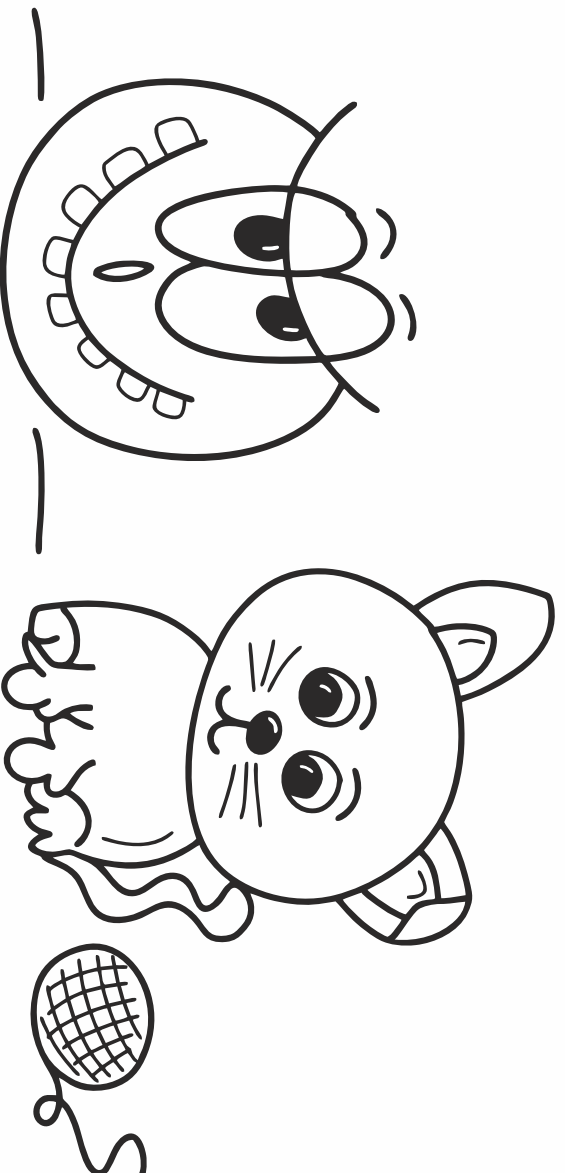
11

KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Po powrocie do domu ze sklepu.

KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Po zabawie ze zwierzętami.