



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Skierniewicach

„CZYSTE RĘCE MAMY I O ZDROWIE DBAMY”



Skierniewice 2023

Dlaczego należy myć ręce?



- ❖ Myjemy ręce, aby były czyste!
- ❖ Przez brudne ręce przenoszone są BAKTERIE i WIRUSY (małe mikroorganizmy, które przenoszą m.in. takie choroby jak grypa i przeziębienie) oraz PASOŻYTY (np. owsiki, glista ludzka).
- ❖ Bakterii i wirusów oraz pasożytów nie widzimy tak jak brudu, ale one są!

Choroby „brudnych rąk”



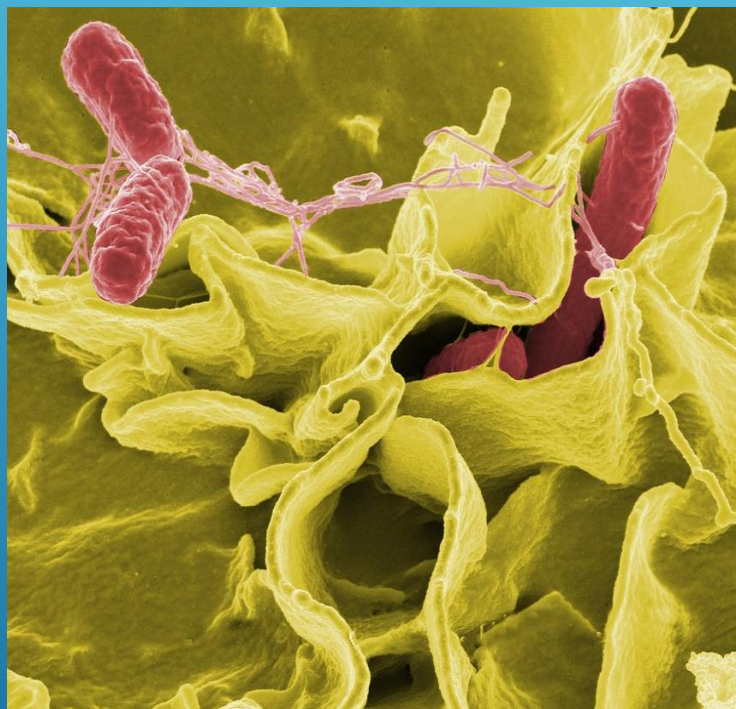
Wirus grypy



Grypa (objawy: wysoka gorączka, ból głowy, złe samopoczucie)



Choroby „brudnych rąk”



Pałeczki *Salmonelli*

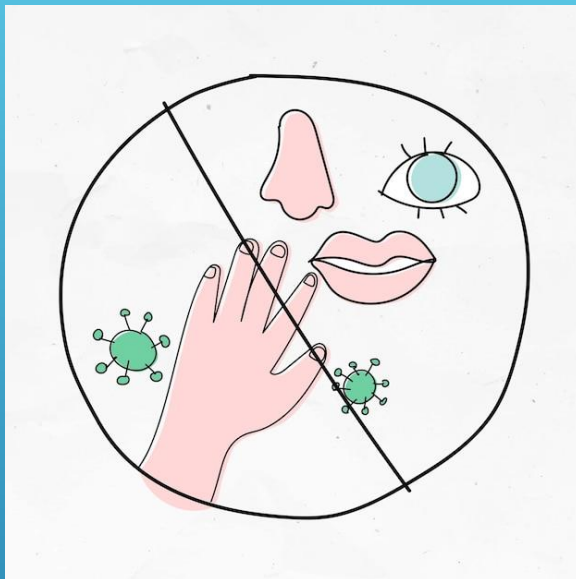
**Salmonella (objawy: ból brzucha,
wymioty, biegunka)**



Jak przenoszą się bakterie, wirusy i pasożyty?



Dotykanie oczu



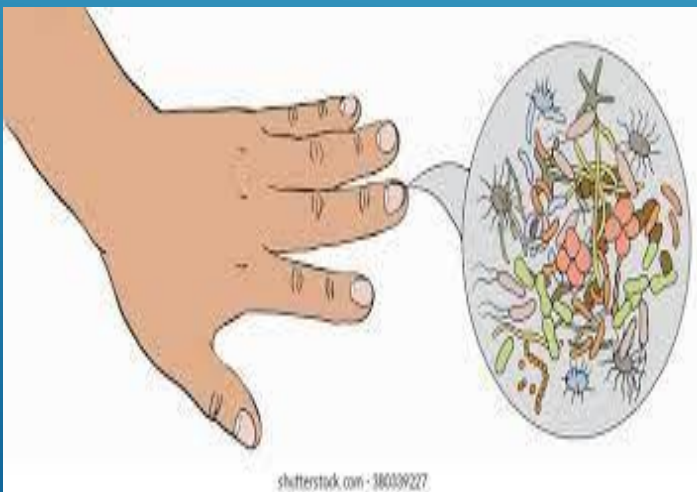
Dotykanie nosa



Dotykanie ust



Jak przenoszą się bakterie, wirusy i pasożyty?



Obgryzanie paznokci

Jak przenoszą się bakterie i wirusy?

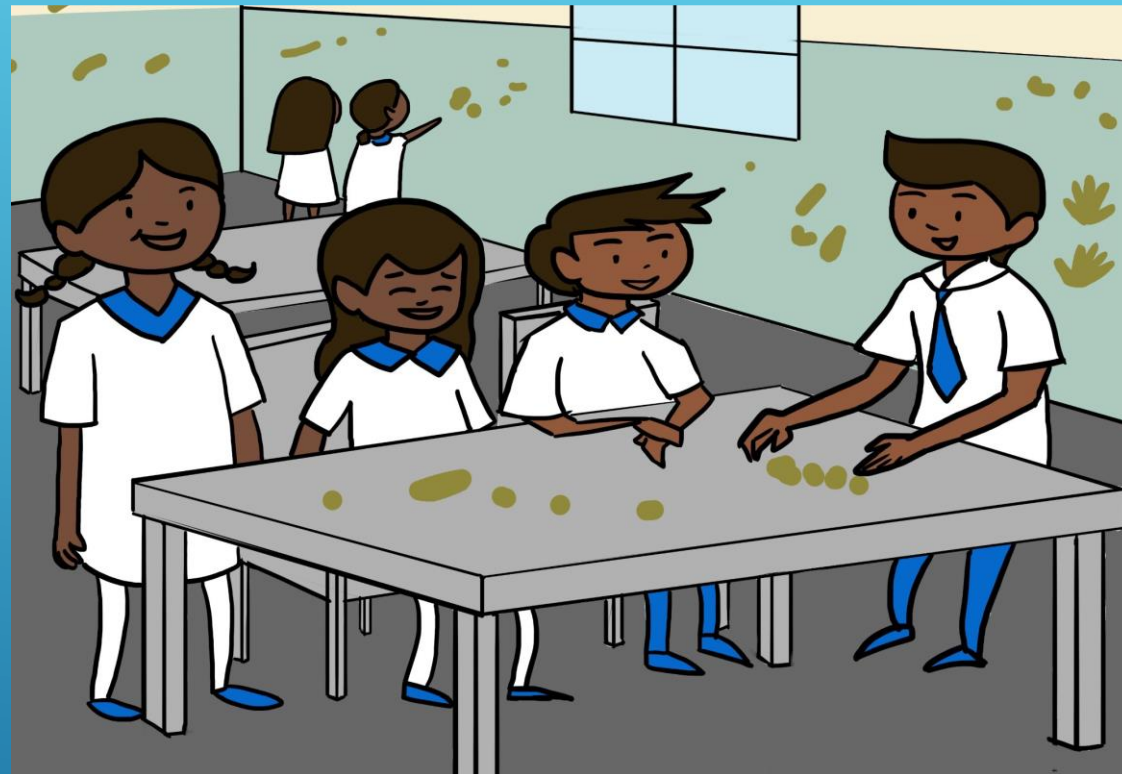
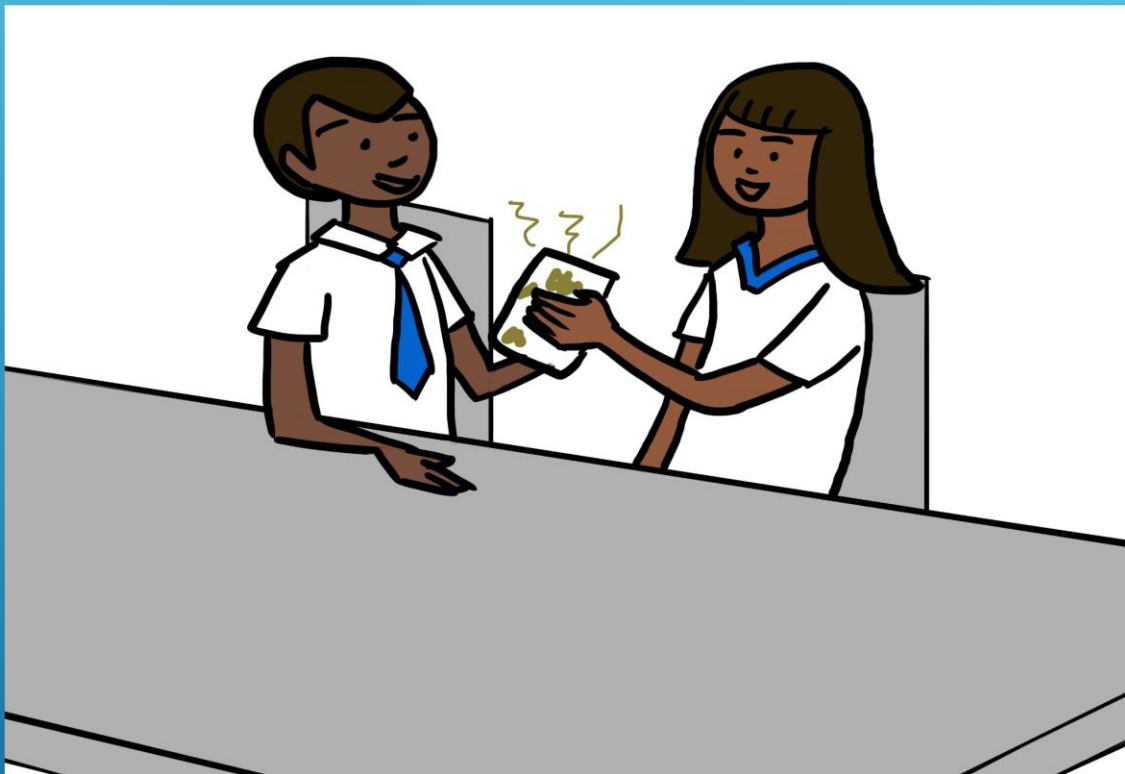


Kichanie



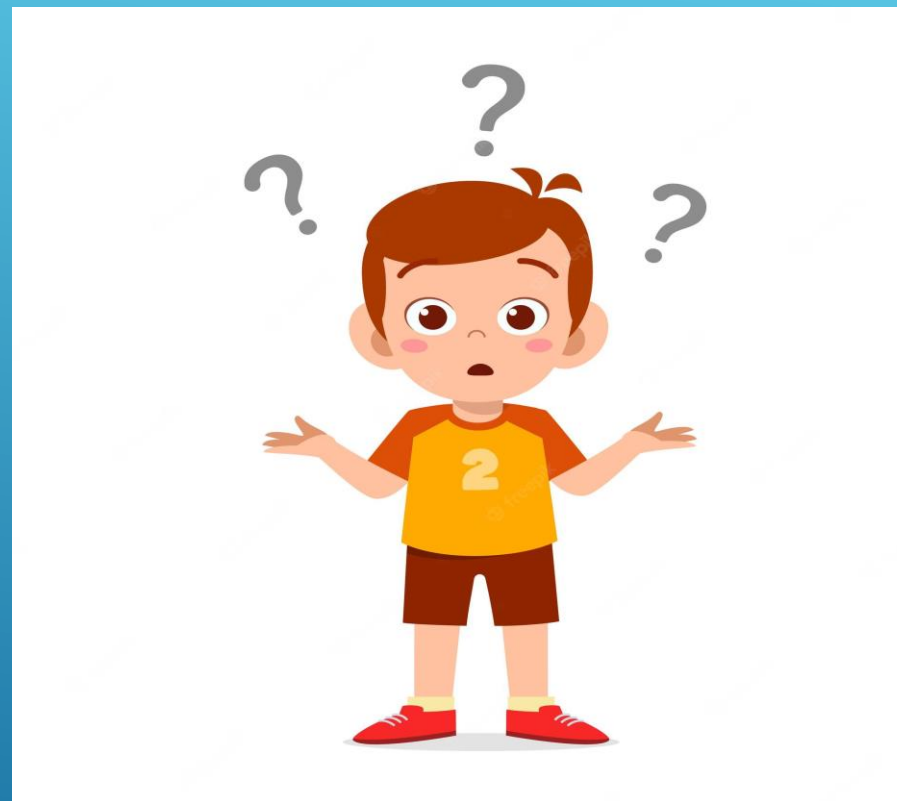
Kaszel

Jak przenoszą się bakterie i wirusy?



- ❖ Kiedy nie myjesz swoich rąk, możesz nieświadomie roznosić zarazki wśród swoich przyjaciół i znajomych np. podczas zabawy.

Kiedy należy myć ręce?



Kiedy należy myć ręce?



Kiedy są brudne



Po skorzystaniu z toalety



Po zabawie ze zwierzętami



Po zabawie na świeżym powietrzu

Kiedy należy myć ręce?



Przed jedzeniem



Po kichaniu/wycieraniu nosa



Po przyjsciu do szkoły/przedszkola
i powrocie do domu



Po korzystaniu z komunikacji
publicznej (np. jazda autobusem)

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



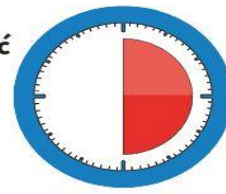
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





Dziękujemy za uwagę!