



#ŻyjDobrze



HIGIENA



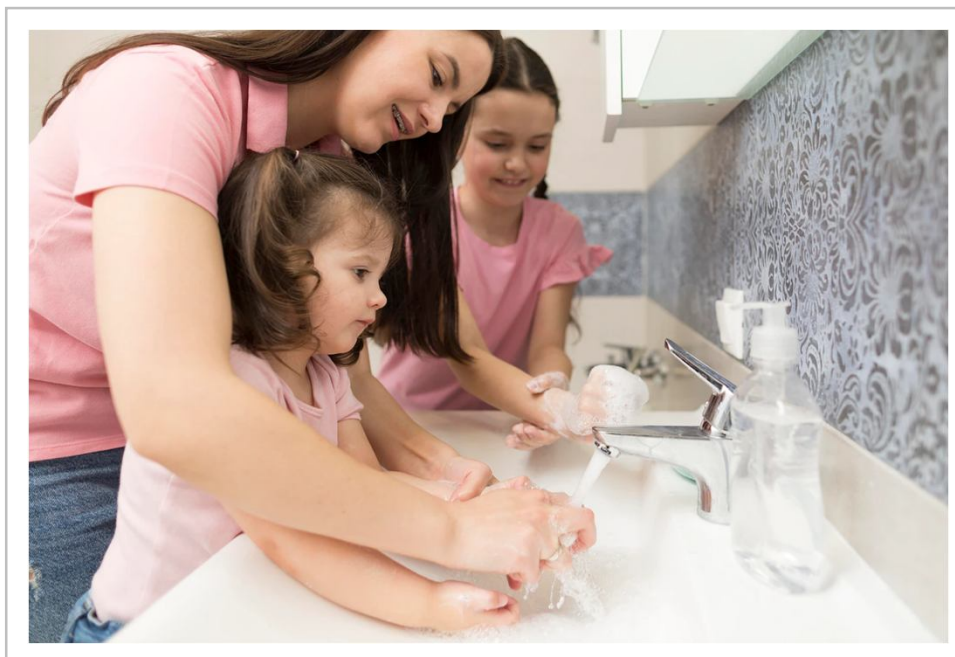
WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W WARSZAWIE



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## NAUCZ DZIECKO DBANIA O HIGIENĘ RĄK

Pokaż dziecku, jak prawidłowo myć ręce.

Zwróć uwagę na zawijanie mankietów  
i dokładne osuszanie dłoni.

Przypominaj, aby myć je po przyjsciu  
do domu, przed każdym posiłkiem,  
po wyjściu z toalety.

Przestrzegaj przed braniem brudnych rąk do ust.

HIGIENA





## ZATROSZCZ SIĘ O NAWYK HIGIENY CIAŁA

Wykształć w swoim dziecku nawyk regularnego mycia całego ciała wodą i mydłem.

Przypominaj o dokładnym namydleniu wszystkich części ciała, starannym ich spłukaniu i osuszeniu ręcznikiem.

Nie zapominajcie o regularnym myciu włosów.  
Dobieraj kosmetyki odpowiednie do wieku dziecka i stanu jego skóry.

HIGIENA





## HIGIENA ZĘBÓW

Wyrób w dziecku nawyk regularnego mycia zębów, najlepiej po każdym głównym posiłku.

Dobierz odpowiednio miękką szczoteczkę i pastę właściwą do wieku.

Zwróć uwagę, w jaki sposób Twoje dziecko myje zęby i w razie potrzeby skoryguj je.

Naucz ustawiania szczoteczki włosiem do góry po skończonym myciu, aby wysychając, nie stykała się z innymi szczoteczkami.

Pamiętaj o regularnych kontrolach u stomatologa.



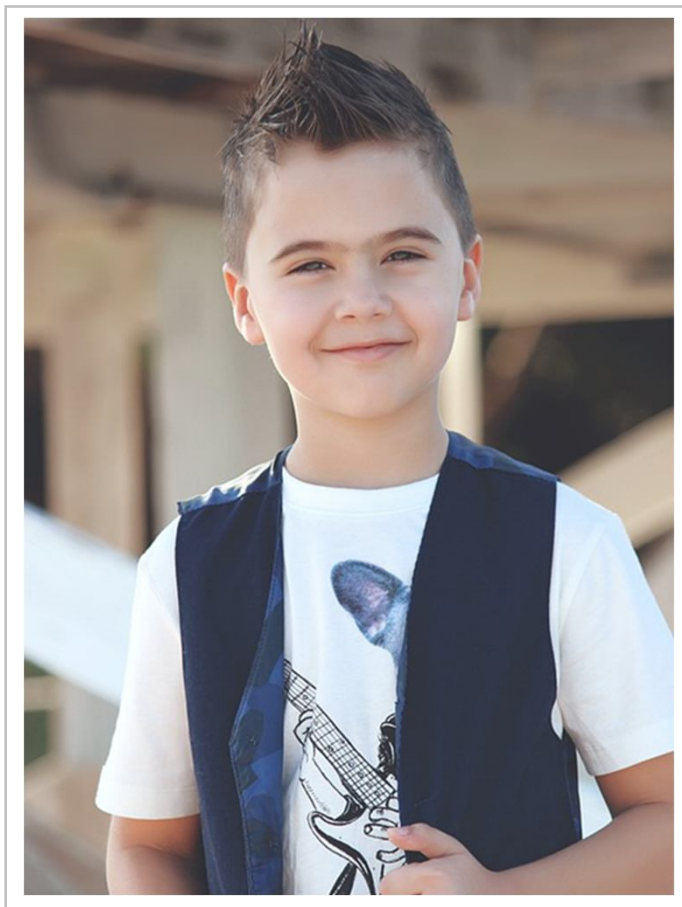
HIGIENA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## ESTETYCZNY WYGLĄD DZIECKA

Naucz dziecko codziennych nawyków -  
zmieniania bielizny na czystą, zakładania  
czystego ubrania po jego pobrudzeniu  
lub przepoceniu.

Zwróć uwagę na schludną fryzurę  
i pamiętaj o obcinaniu paznokci.

HIGIENA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## ZACHOWANIE W TOALECIE

Zwracaj uwagę na prawidłowe używanie papieru toaletowego, tj. podcieranie się od przodu do tyłu oraz wyrzucanie zużytego kawałka papieru do toalety.

Wyrabiaj nawyk opuszczania klapy po załatwieniu się, spuszczenia wody i umycia rąk.

Naucz dziecko zostawiać po sobie toaletę w czystości.

HIGIENA





## **PRZEKAŻ DZIECKU, JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ PODCZAS INFEKCJI**

Naucz dziecko zakrywać nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem. Przypominaj, że zużyte chusteczki należy wyrzucić potem do kosza, a ręce umyć.

Zwracaj dziecku uwagę, aby nie piło z jednej butelki i nie jadło tej samej kanapki z innymi osobami.

HIGIENA

