



#ŻyjDobrze



HIGIENA



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



PAMIĘTAJ O MYCIU RĄK

Często myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez minimum 30 sekund.

Pamiętaj o umyciu rąk po wykonaniu poniższych czynności:

- po skorzystaniu z toalety,
- przed i po kontakcie z żywnością,
- przed i po jedzeniu,
- po przyjsciu do domu,
- po kasłaniu, kichaniu i wycieraniu nosa,
- po kontakcie ze zwierzętami,
- kiedy widzisz, że są brudne.



HIGIENA

ZOBACZ, JAK PRAWIDŁOWO MYĆ RĘCE

https://www.youtube.com/watch?v=u_YLZ2X28wQ



Źródło: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

HIGIENA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



MYJ CAŁE CIAŁO

Codziennie myj całe ciało wodą i mydłem.

Namydl dokładnie wszystkie części ciała,
spłucz je starannie i osusz ręcznikiem.

Nie zapominaj o regularnym myciu włosów.

HIGIENA





#ŻyjDobrze



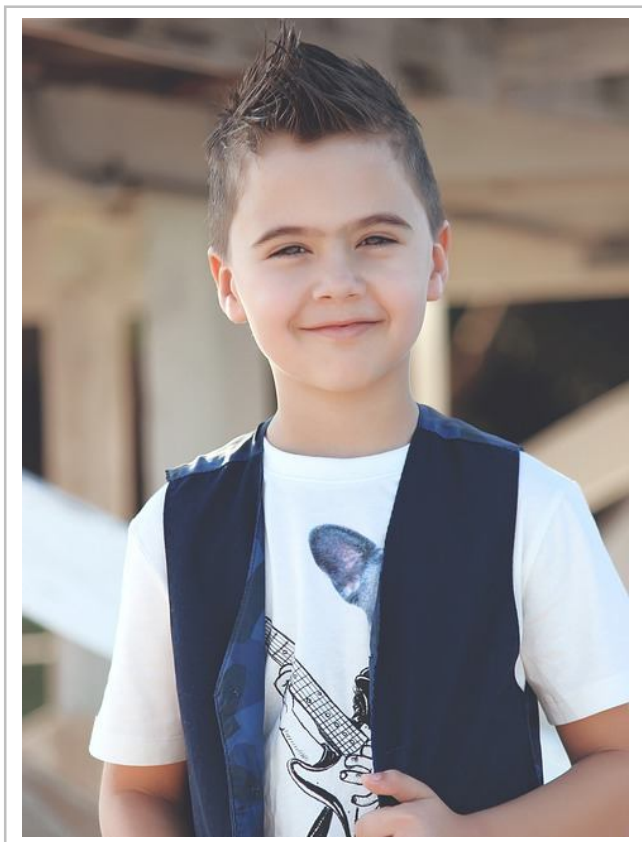
Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

DBAJ O SWÓJ WYGLĄD

Codziennie zmieniaj bieliznę na czystą –
majtki, skarpetki, podkoszulki.

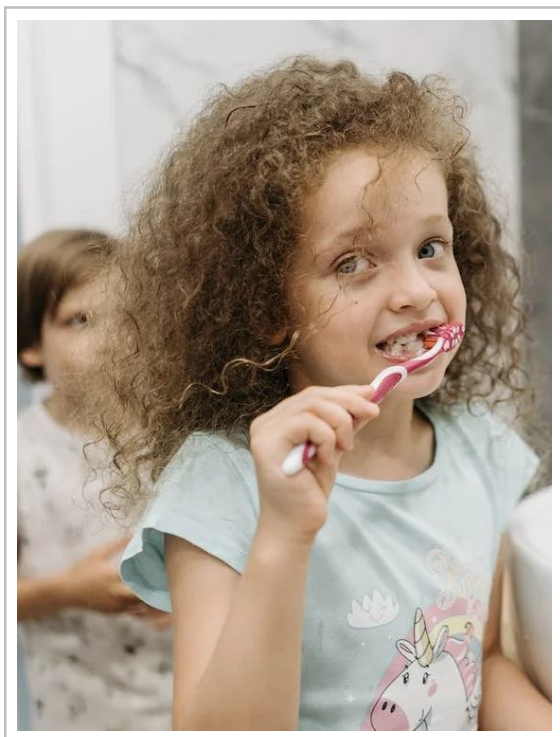
Zakładaj czyste ubranie po jego
pobrudzeniu lub przepoceniu.

Zwróć uwagę na schludną fryzurę
i pamiętaj o obcinaniu paznokci.



HIGIENA





SZCZOTKA, PASTA, KUBEK, CIEPŁA WODA – TAK SIĘ ZACZYNA WIELKA PRZYGODA!

Myj zęby co najmniej 2 razy dziennie – rano i wieczorem, a najlepiej po każdym głównym posiłku.

Nałóż na szczoteczkę pastę do zębów wielkości ziarenka grochu. Szczotkuj zęby wykonując okrągłe ruchy (około 3 sekundy w jednym miejscu). Jeżeli posiadasz szczoteczkę elektryczną, wystarczy jak główkę szczoteczki będziesz przykładał do powierzchni zębów na około 3 sekundy, następnie przesuwaj szczoteczkę na kolejne zęby.

HIGIENA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

ZACHOWANIE W TOALECIE

Pamiętaj - podcieraj się zawsze od przodu do tyłu, a zużyty papier wyrzuć do muszli klozetowej.

Po załatwieniu się opuść klapę, spuść wodę i umyj ręce.

Zostaw po sobie toaletę w czystości.



HIGIENA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



DOBRY ZWYCZAJ – NIE POŻYCZAJ!

Nie pożyczaj i nie używaj cudzych przedmiotów osobistych, takich jak grzebień, szczotka, szczoteczka do zębów, ręcznik, gąbka do mycia, obcinacz do paznokci, pilnik do paznokci, używanej przez siebie bielizny osobistej, butów.

HIGIENA





CHROŃ SIEBIE PRZED INFEKCJAMI

Zakryj nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem.

Wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.

Dezynfekuj ręce, jeśli nie masz, jak ich umyć.

Ubieraj się stosownie do pogody.

Nie pij z jednej butelki i nie jedz tej samej kanapki z innymi osobami – w ten sposób przenoszą się groźne bakterie!

Gdy się źle poczujesz, powiadom rodziców, nauczyciela lub opiekuna.



HIGIENA