

ХОРОБРІ ДІТИ І ЇХ СПОСОБИ НЕ ХВОРИТИ

Віруси і бактерії передаються різними шляхами, наприклад, через контакт з предметами, такими як: іграшки, телефон, дверна ручка, а також коли ми чхаємо, кашляємо.

Ми повинні дотримуватися правил гігієни, тобто мити руки багато разів протягом дня і обов'язково використовувати одноразові серветки.

Коли чхаємо або кашляємо, ми повинні прикривати рот і ніс серветкою.

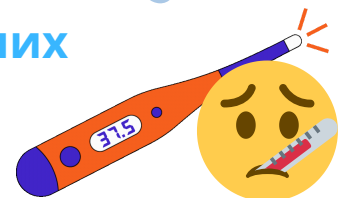
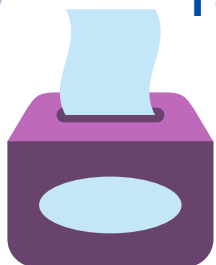
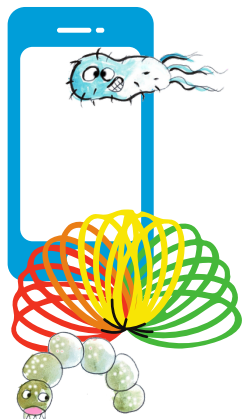
Використовуємо одноразові серветки, які викидаємо в сміття після використання.

Якщо у нас немає серветки, а хочемо чхати, тоді схиляємо голову і намагаємося чхнути до рукава або ліктя.

Пам'ятаємо про те, щоб мити руки, на них найбільше мікробів.

Якщо захворіємо, маємо залишатися вдома, щоб нікого не заразити.

Якщо почуваємо себе погано - маємо лежати в ліжку, вимірювати температуру і приймати ліки, щоб якомога швидше вилікуватися.



DZIELNE DZIECIAKI I ICH SPOSOBY NA MIKROBY

Wirusy i bakterie przenoszą się różnymi drogami i np. przez różne przedmioty takie jak: zabawki, telefon, klamka, ale też kiedy np. kichamy, kaszлемy.

Powinniśmy zachowywać higienę, to znaczy myć ręce wiele razy w ciągu dnia i koniecznie używać chusteczek jednorazowych.

Kichając i kaszłając powinniśmy zakrywać usta i nos chusteczką.

Używamy chusteczek jednorazowych, które wyrzucamy do kosza po użyciu.

Jeśli nie mamy chusteczki a musimy kichnąć, schylamy głowę i staramy się kichnąć w kierunku rękawa lub łokcia.

Pamiętajmy o umyciu rąk, na nich znajduje się najwięcej drobnoustrojów.

Jeśli już zachorujemy, powinniśmy zostać w domu, aby nikogo nie zarazić.

Jeśli czujemy się źle – leżymy w łóżku, mierzymy temperaturę i bierzemy leki, żeby jak najszybciej wyzdrowieć.

