

Rys. BRAZOWNIK

MYJĘ REĆCE,

BO

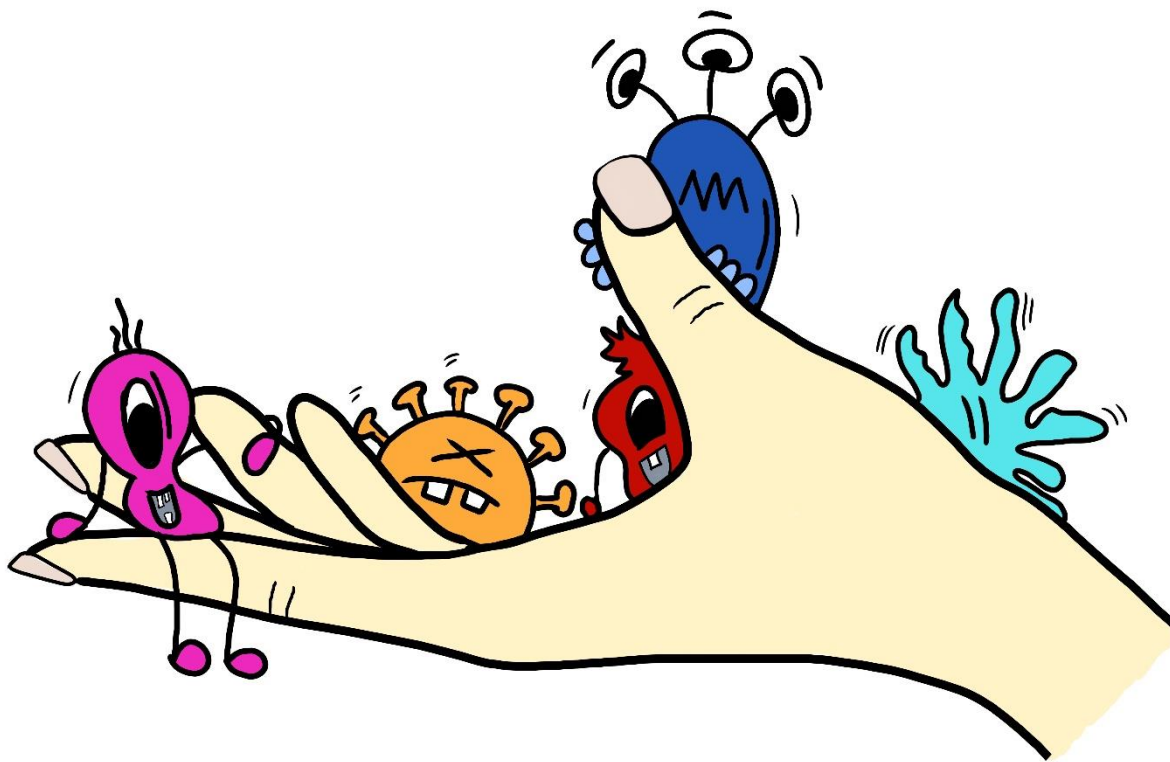
WIEM WIECEJ!



Rys. BRAZOWNIK

Czy wiesz, że...

- W tej chwili, na Twoich rękach jest około 5 milionów bakterii.
- Wiele chorób jest przenoszonych przez brudne ręce.



Rys: @BRAZOWNIK

Dlatego warto myć ręce !!!



Co to jest
MYCIE RĄK?



TO WAŻNE!

Mycie rąk jest czynnością higieniczną czyszczenia rąk, najczęściej przy użyciu wody i mydła w celu usunięcia brudu i drobnoustrojów z powierzchni skóry.

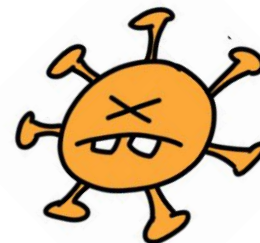
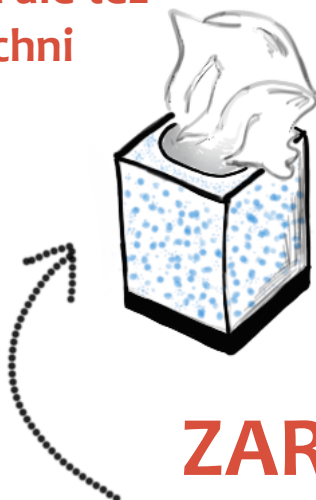
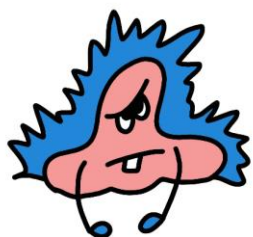
KAŻDE DOTKNIĘCIE piłki, zabawki, telefonu, komputera, klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się ogromna ilość zarazków !



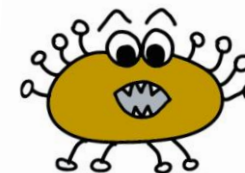
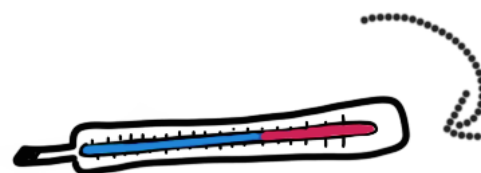
**Każdy taki przedmiot,
powierzchnia, to
BOMBA,
którą rozbroić
może tylko
MYCIE RĄK !!!**

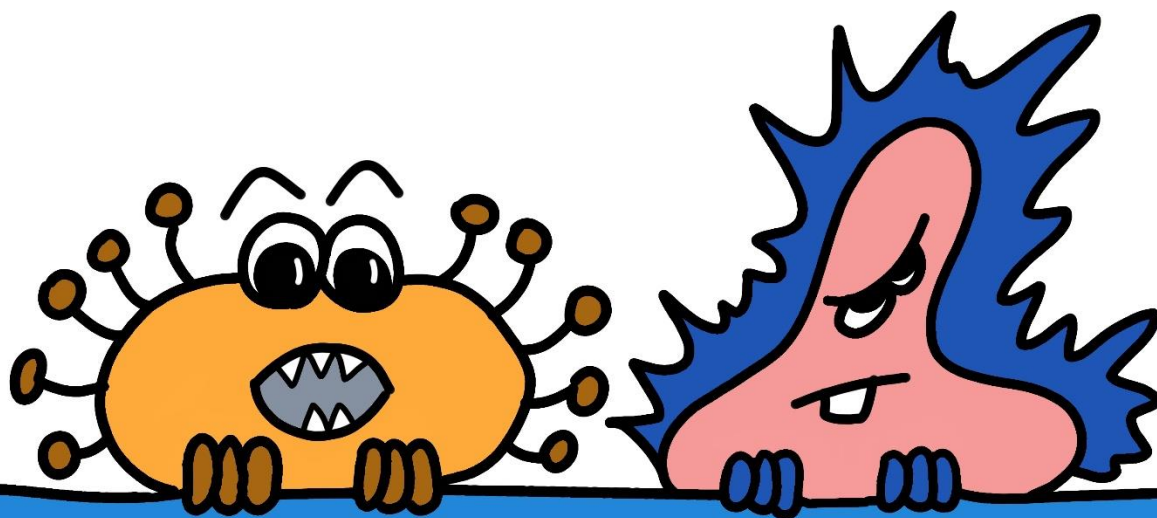
Większość chorób przewodu pokarmowego i układu oddechowego to efekt niemycia rąk bądź nieprawidłowego mycia rąk.

Rękami dotykamy oczu, ust, nosa ale też różnych przedmiotów i powierzchni przenosząc zarazki.



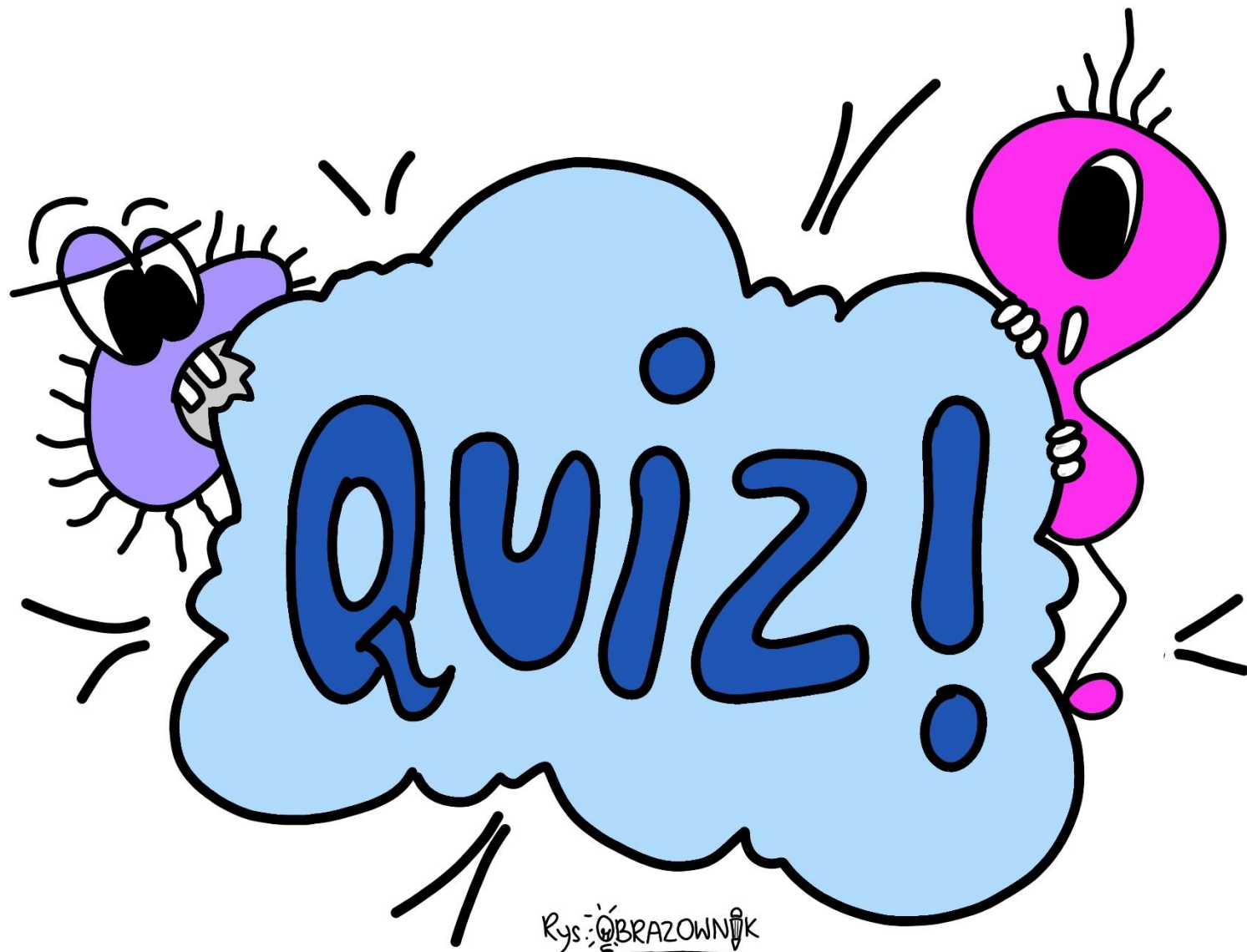
**ZARAZKI
MOGĄ POWODOWAĆ
RÓŻNE CHOROBY!**





ABY **ZDROWYM** BYĆ
—
TRZEBA **RĄSZKI MYĆ!**

Rys.:  @BRAZOWNIK



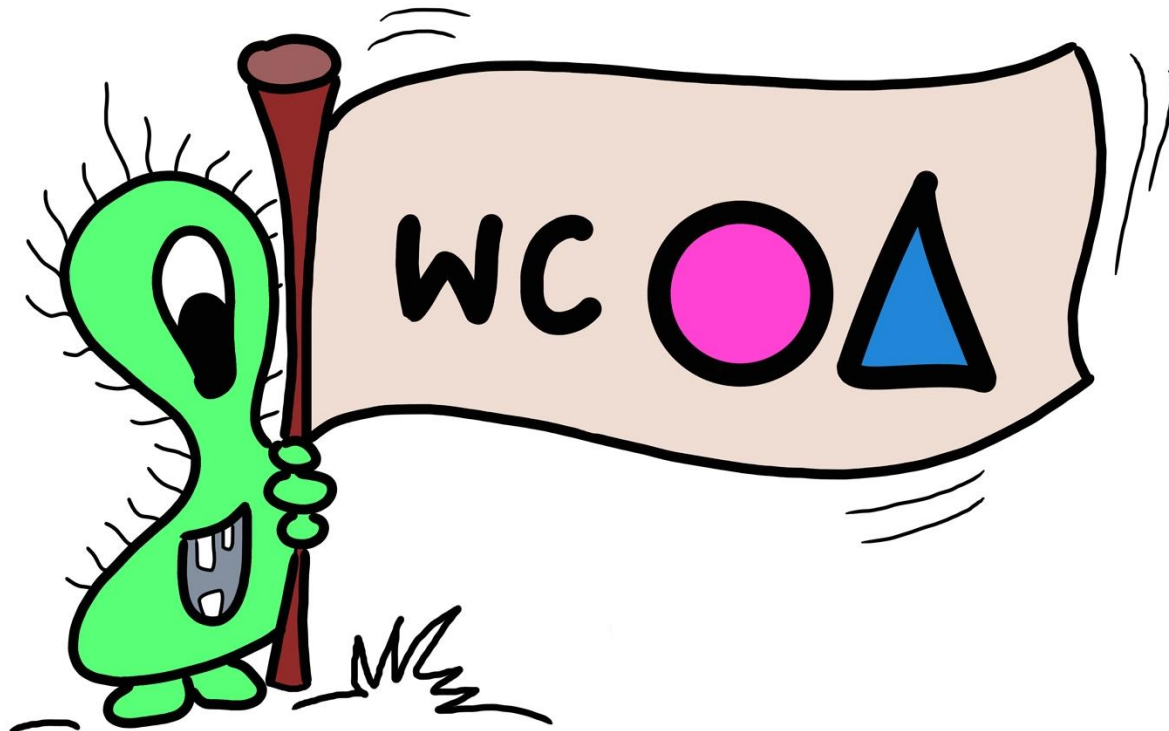
Rys.: @BRAZOWNIK



Kiedy trzeba
myć ręce ???

Kiedy trzeba myć ręce?

Po wyjściu z toalety



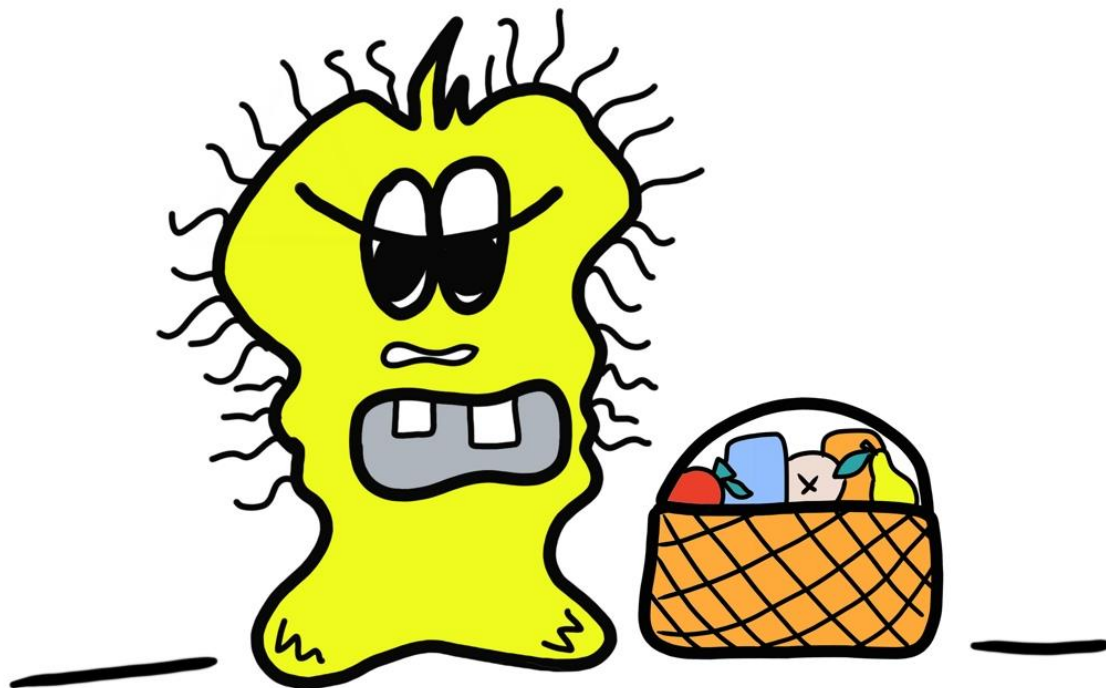
Kiedy trzeba myć ręce?

Przed każdym posiłkiem



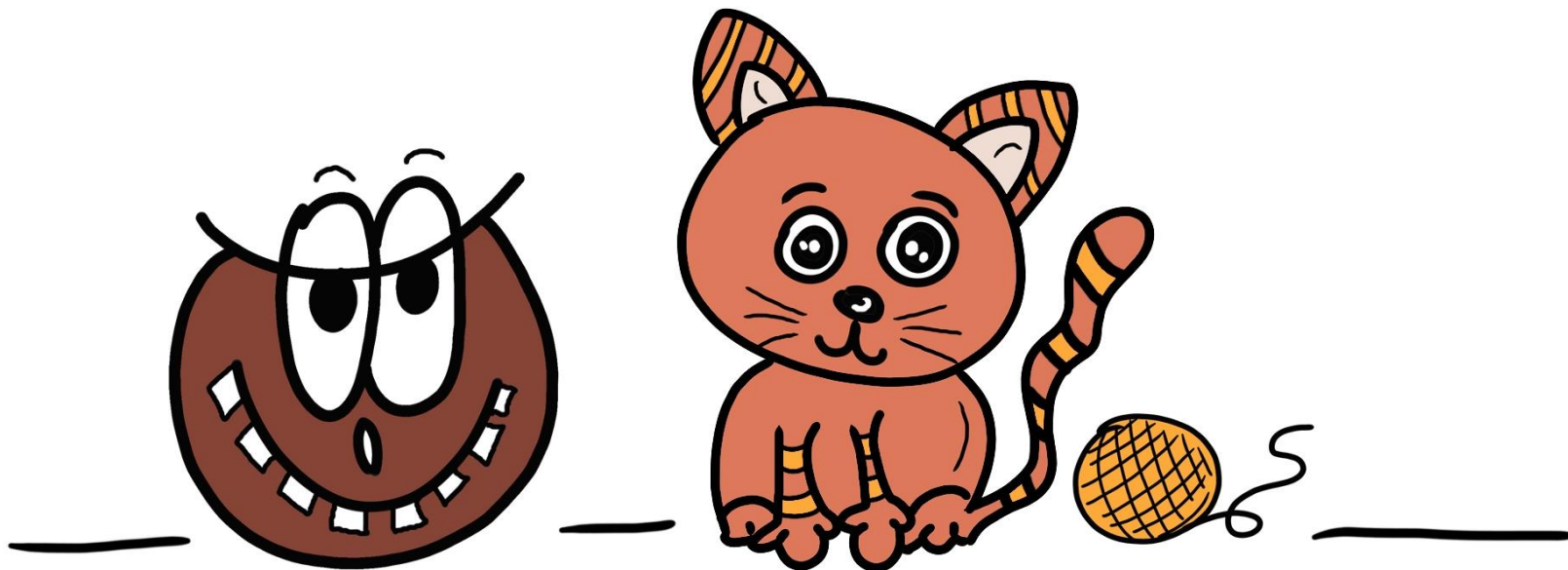
Kiedy trzeba myć ręce?

Po wizycie w sklepie



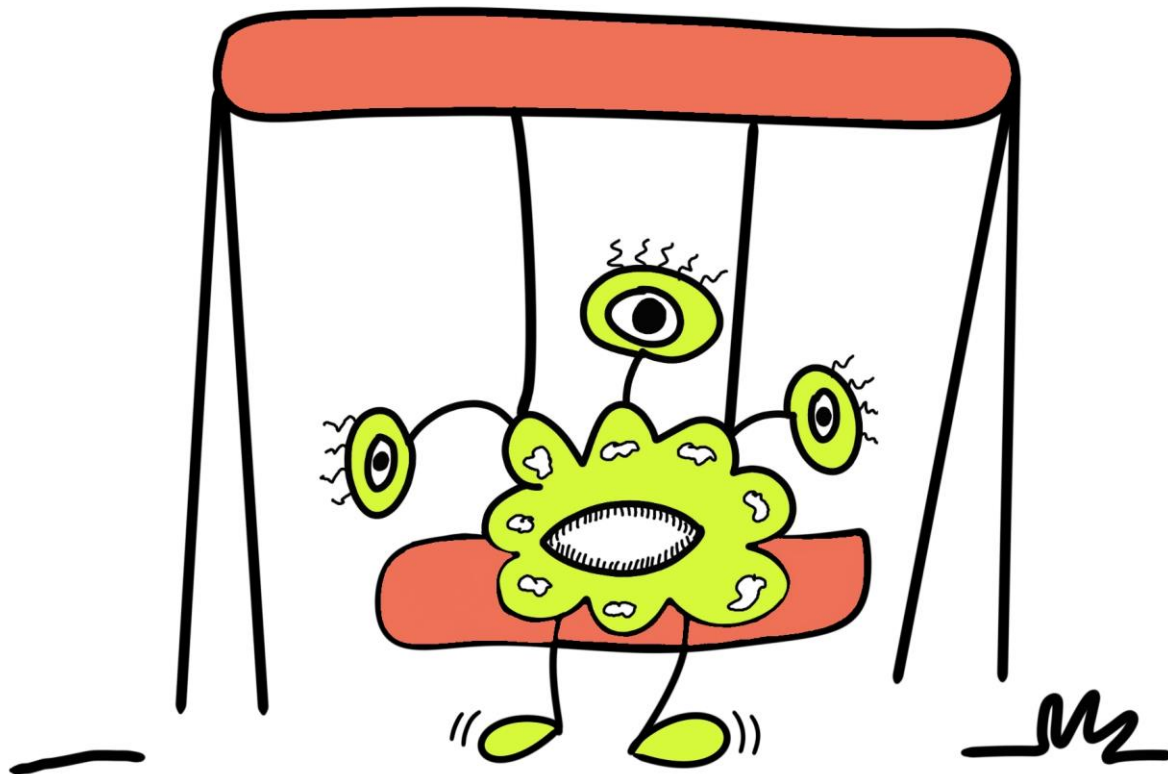
Kiedy trzeba myć ręce?

Po zabawie ze zwierzętami



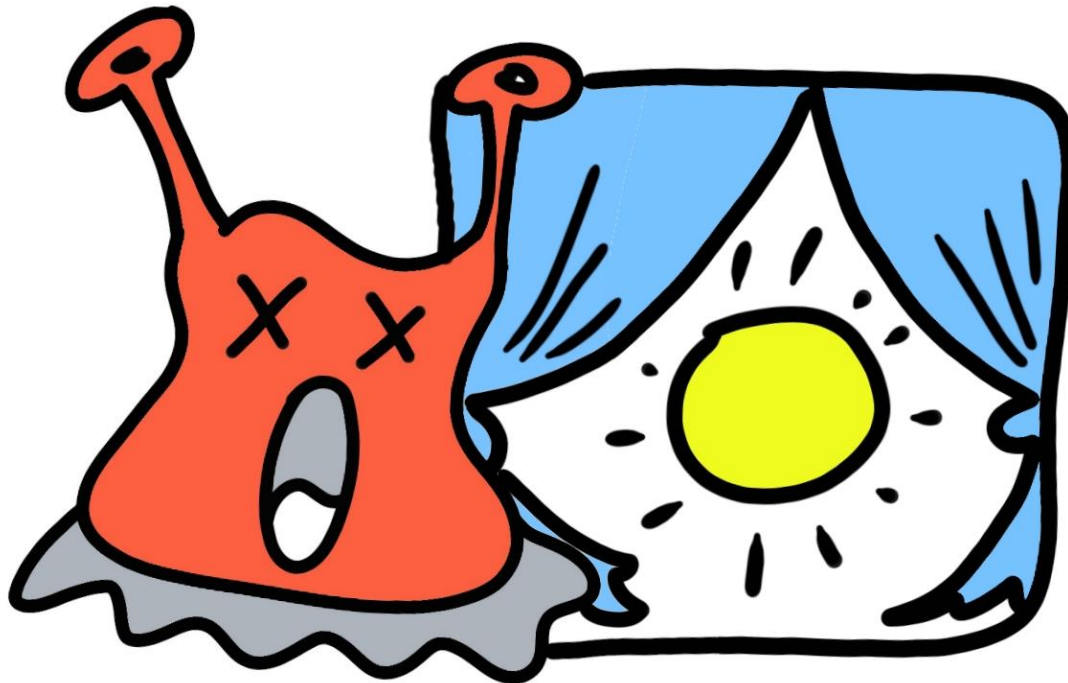
Kiedy trzeba myć ręce?

Po zabawie na placu zabaw



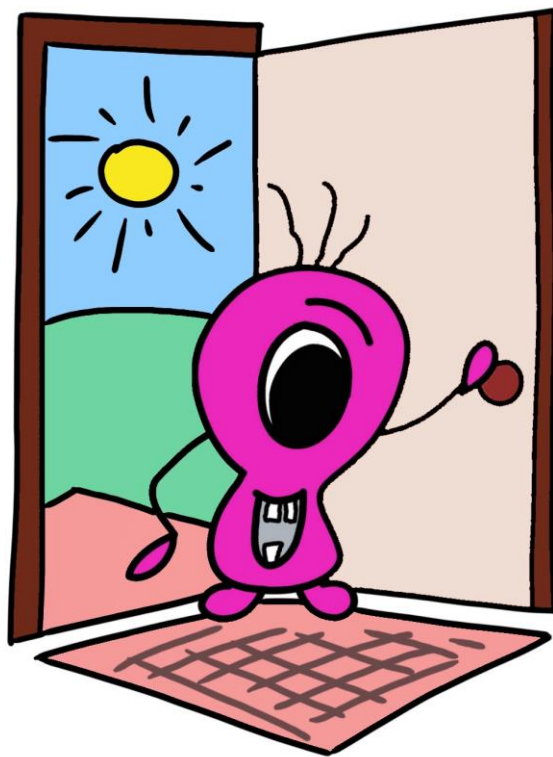
Kiedy trzeba myć ręce?

Po wstaniu (poranna toaleta)



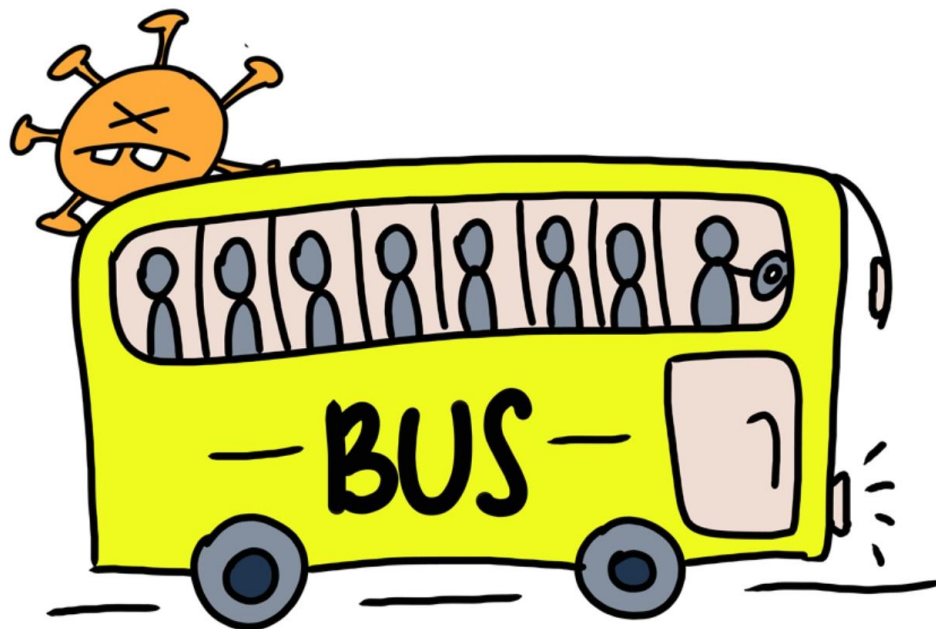
Kiedy trzeba myć ręce?

**Po powrocie do domu
z przedszkola, ze szkoły**

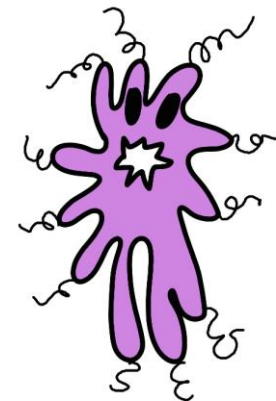





Kiedy trzeba myć ręce?

Po korzystaniu z autobusu,
pociągu, tramwaju



Podczas mycia często **POMIJAMY** niektóre miejsca na dłoniach




-  Miejsca najczęściej pomijane podczas mycia.
-  Miejsca często pomijane podczas mycia.
-  Miejsca, które najczęściej są myte.



STRONA WEWNĘTRZNA DŁONI



STRONA GRZBIETOWA DŁONI

Rys.  OBRAZOWNIK



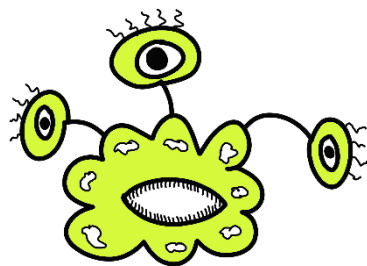
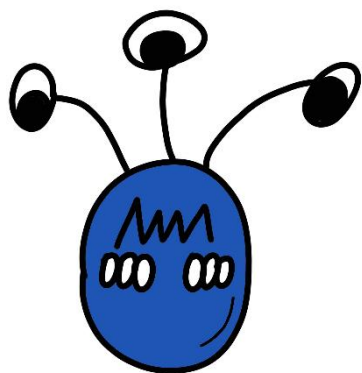
BŁĘDY W MYCIU RĄK!

- **Myjemy za szybko!**
- **Nie myjemy wszystkich miejsc na rączkach.**
- **Nie stosujemy mydła.**
- **Nie wycieramy rąk do sucha.**

Jak myć ręce?

- Woda nie może być zbyt gorąca.
 - Należy dokładnie wyczyścić przestrzenie między palcami.
 - Do mycia rąk stosuj mydło.
- Po myciu dokładnie wysusz ręce najlepiej ręcznikiem jednorazowym.





TO WAŻNE!

PÓŁ MINUTY

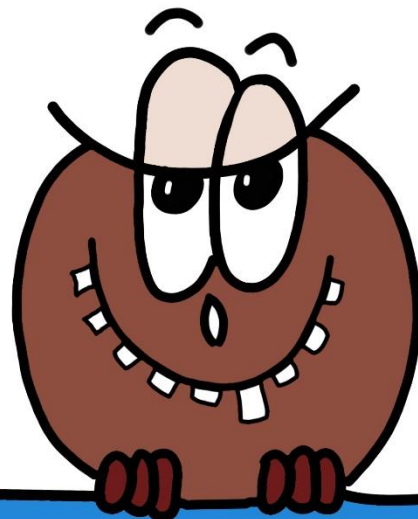
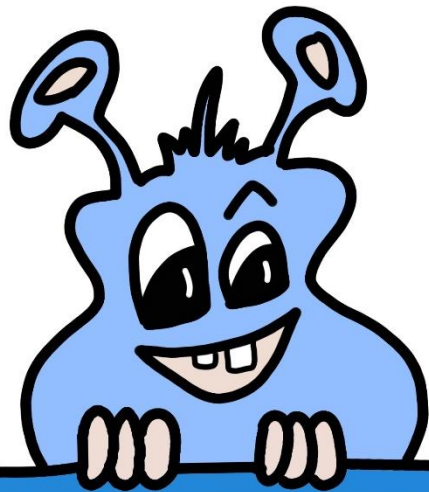
to minimalnym czas, który powinniśmy poświęcić na dokładne mycie rąk!





Rys. OBRAZOWNIK

Umyj rączkom brzuszki
Potem plecki i paluszki
Potem palce złap na wędkę
Pokręć kciuki śrubokrętem
I na koniec swe paluszki potrzyj
szybko o dwa brzuszki !



BO MYJĘ RECE,
WIEM WIĘCEJ!



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie

www.gov.pl/web/wsse-olsztyn

facebook.com/wsseolsztyn/

[twitter:@wsseolsztyn](https://twitter.com/wsseolsztyn)

Teksty: Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej WSSE w Olsztynie

Ilustracje: Aneta Czarniecka – OBRAZOWNIK

info@obrazownik.pl, FB i Instagram: [Obrazownik](#)

