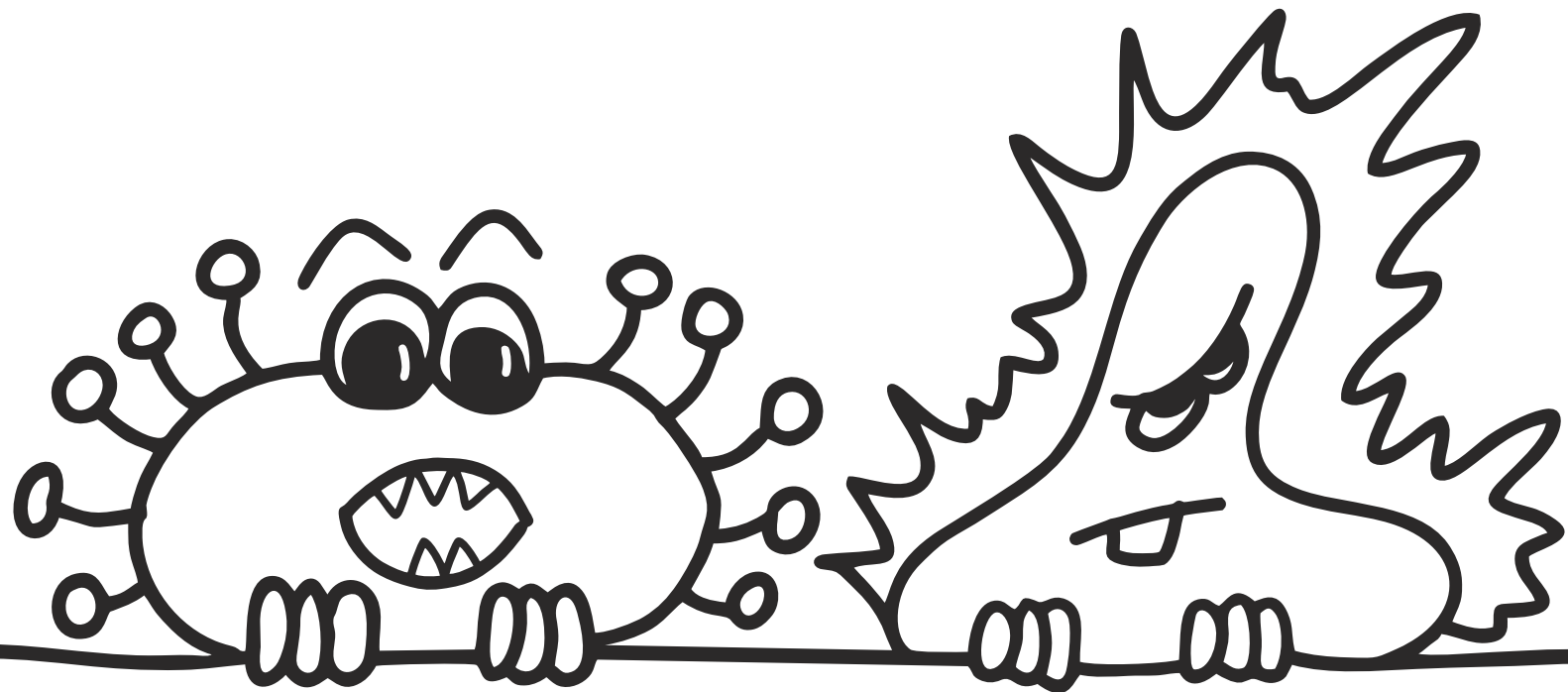


MYJĘ RĘCE, BO WIEM WIĘCEJ!

≡ KOLOROWANKA ≡

*edukacyjna*

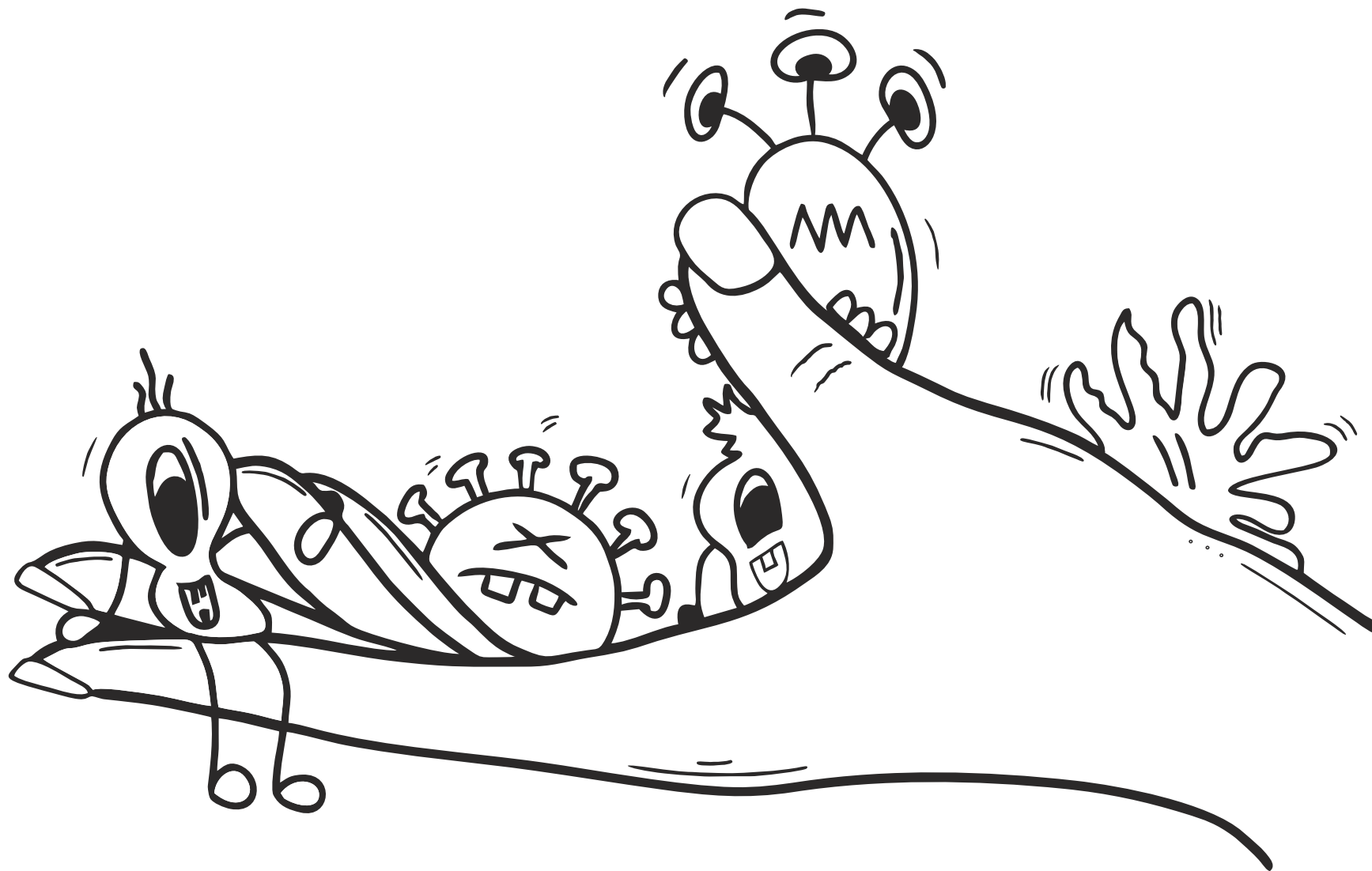




ABY ZDROWYM BYĆ  
—  
TRZEBA RĘCE MYĆ !



**Na każdym przedmiocie lub powierzchni znajduje się ogromna ilość zarazków, które przy dotknięciu dostają się na Twoje ręce. To BOMBA, którą rozbroić może tylko MYCIE RĄK!**



### **CZY WIESZ, ŻE...**

**w tej chwili, na Twoich rękach znajdują się miliony różnych bakterii i wirusów.  
Niektóre z nich mogą powodować choroby.**

## ZARAZKI WKRAZAJĄ DO AKCJI!

Gdy nie myjesz rąk wcale,  
lub gdy robisz to niedbale,  
wtedy atak zaczynamy.  
Twój organizm osłabiamy!



## ZARAZKI WKRACZAJĄ DO AKCJI!

Gdy zdrowym i silnym chcesz być,  
koniecznie ręce musisz myć.  
Wtedy z krzykiem uciekamy.  
Wrrr!!! Nic tu po nas - ZAWRACAMY!



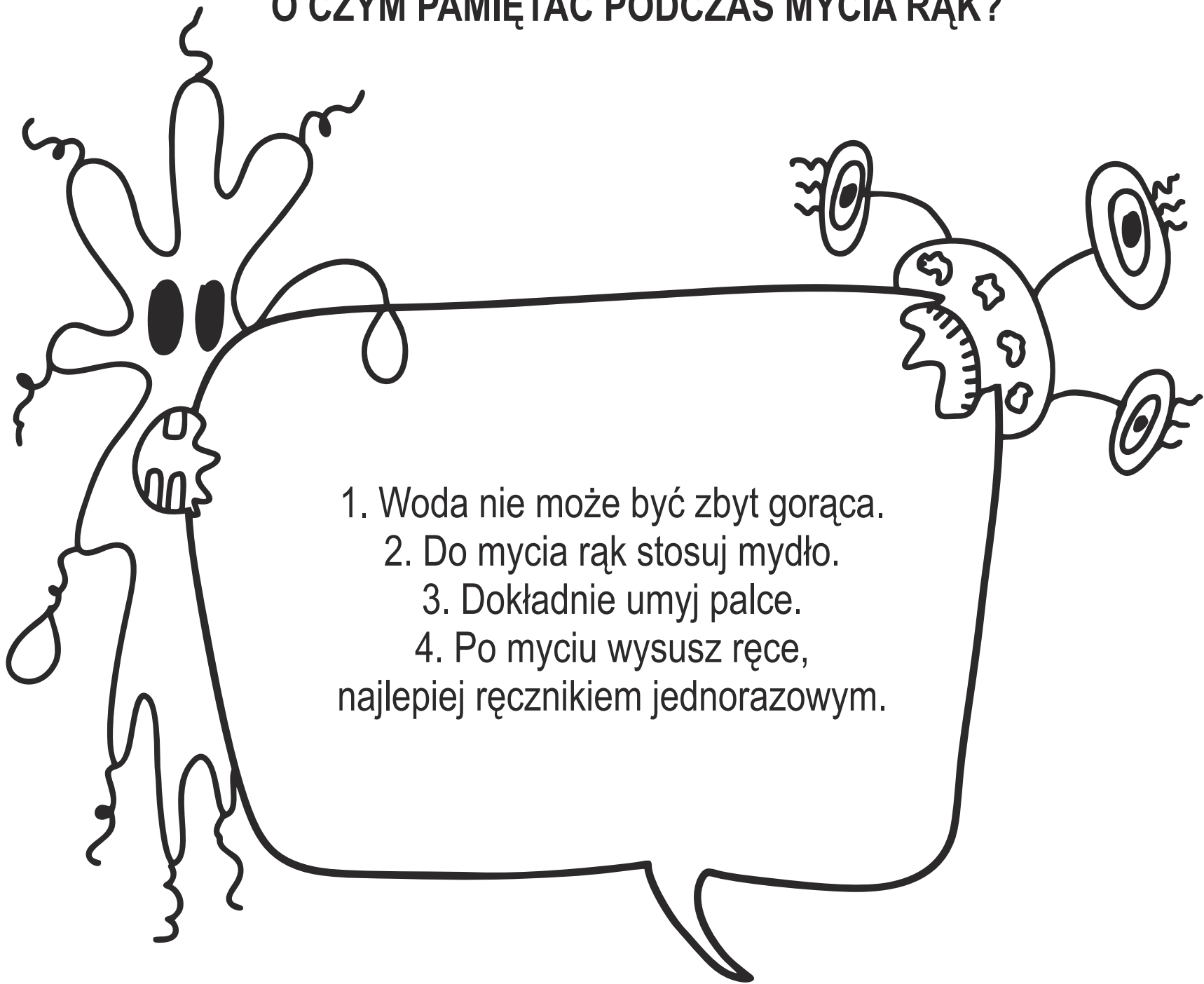


**NA DOKŁADNE MYCIE RĄK**  
POŚWIĘĆ CO NAJMNIEJ

**PÓŁ MINUTY!**



## O CZYM PAMIĘTAĆ PODCZAS MYCIA RĄK?



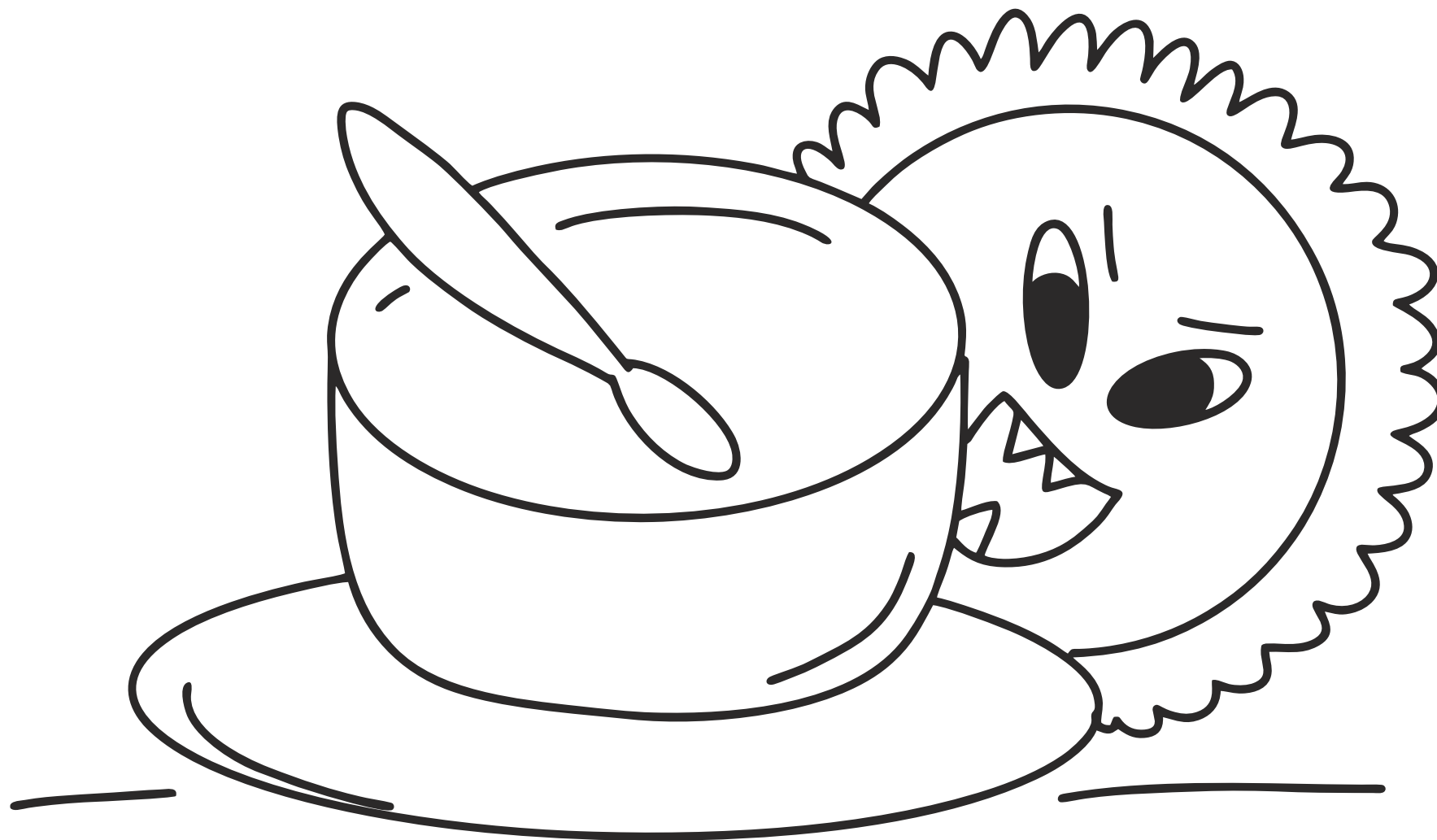
1. Woda nie może być zbyt gorąca.
2. Do mycia rąk stosuj mydło.
3. Dokładnie umyj palce.
4. Po myciu wysusz ręce, najlepiej ręcznikiem jednorazowym.

KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



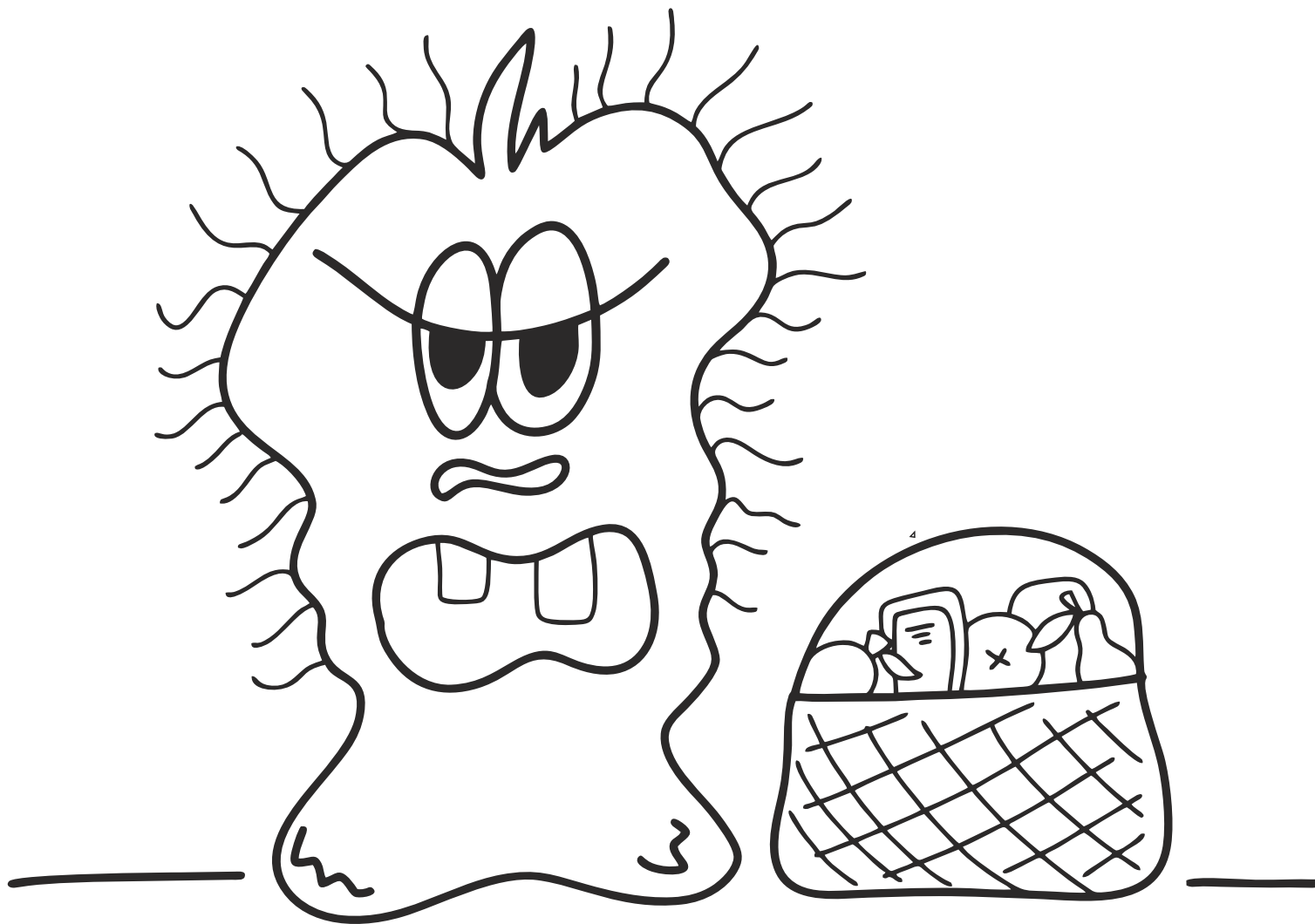
Po wyjściu z toalety.

**KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?**



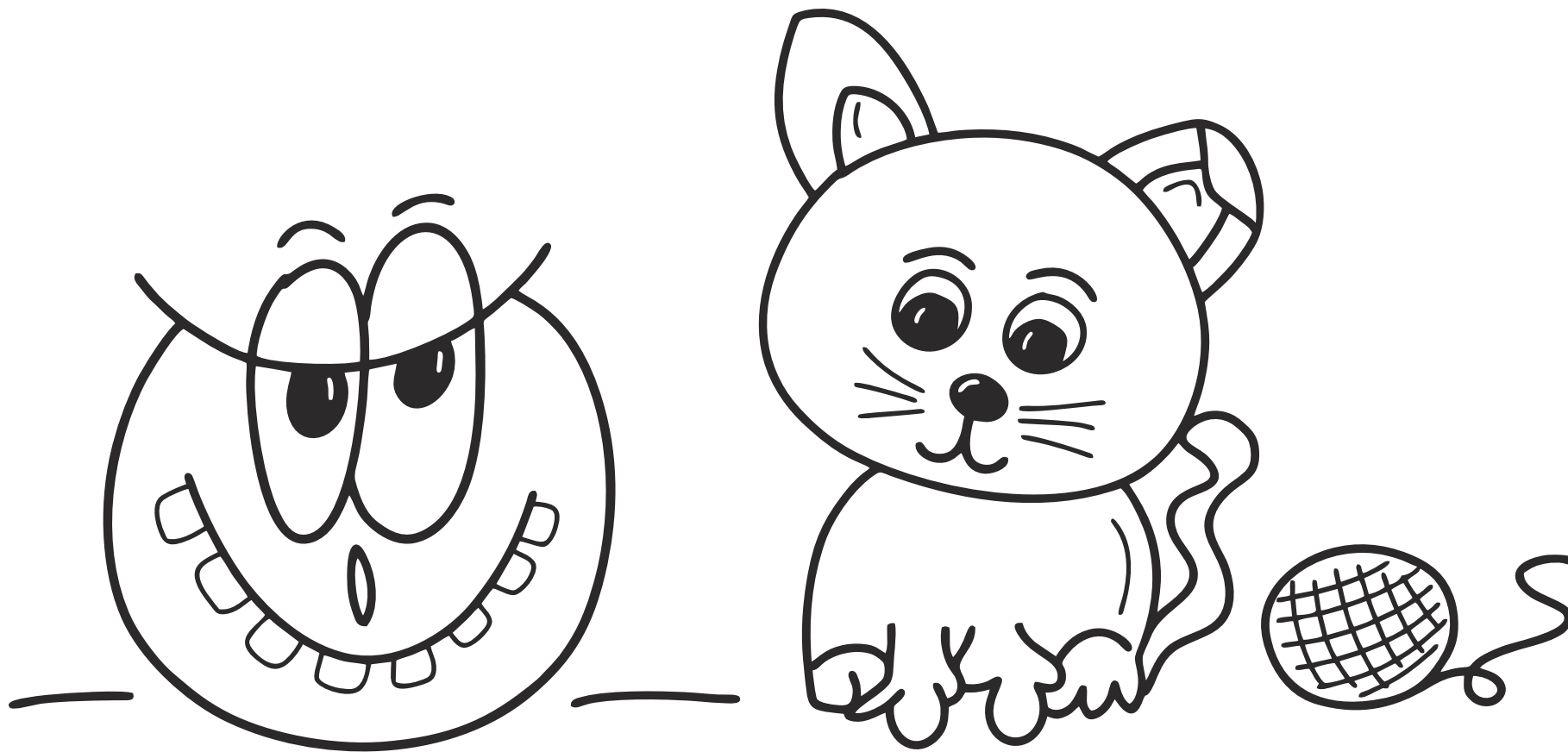
**Zawsze przed jedzeniem.**

# KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



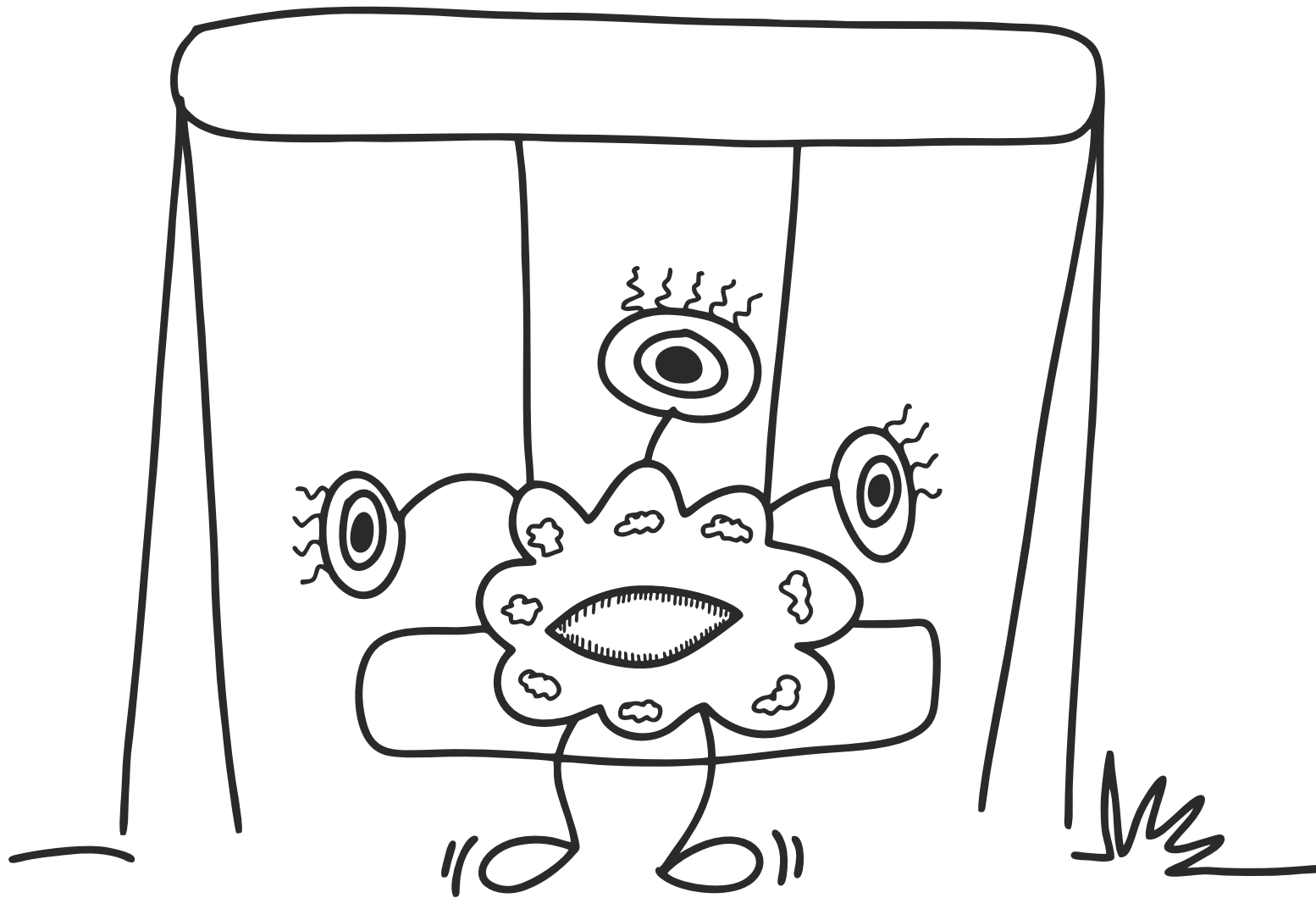
Po powrocie do domu ze sklepu.

# KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



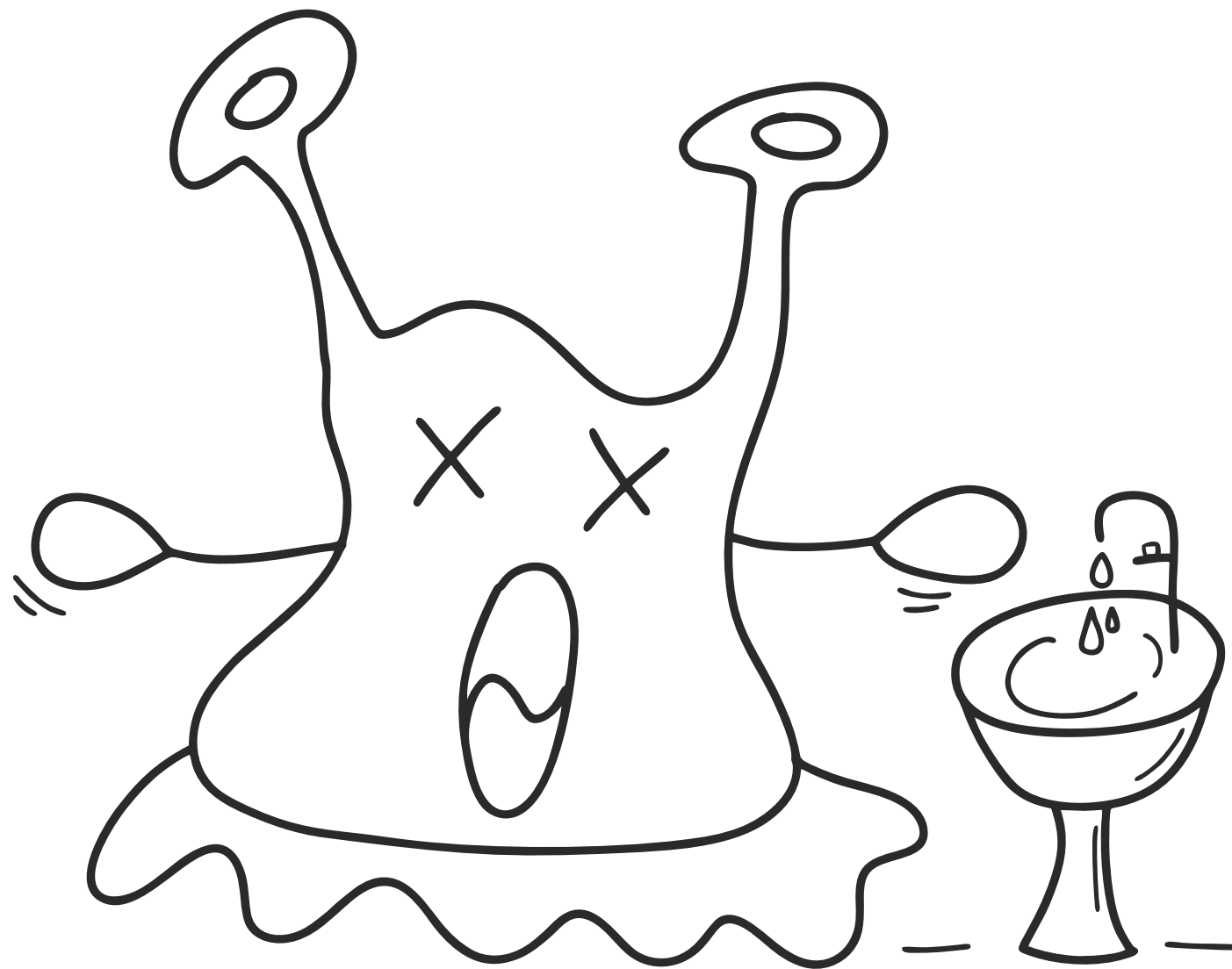
Po zabawie ze zwierzętami.

# KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



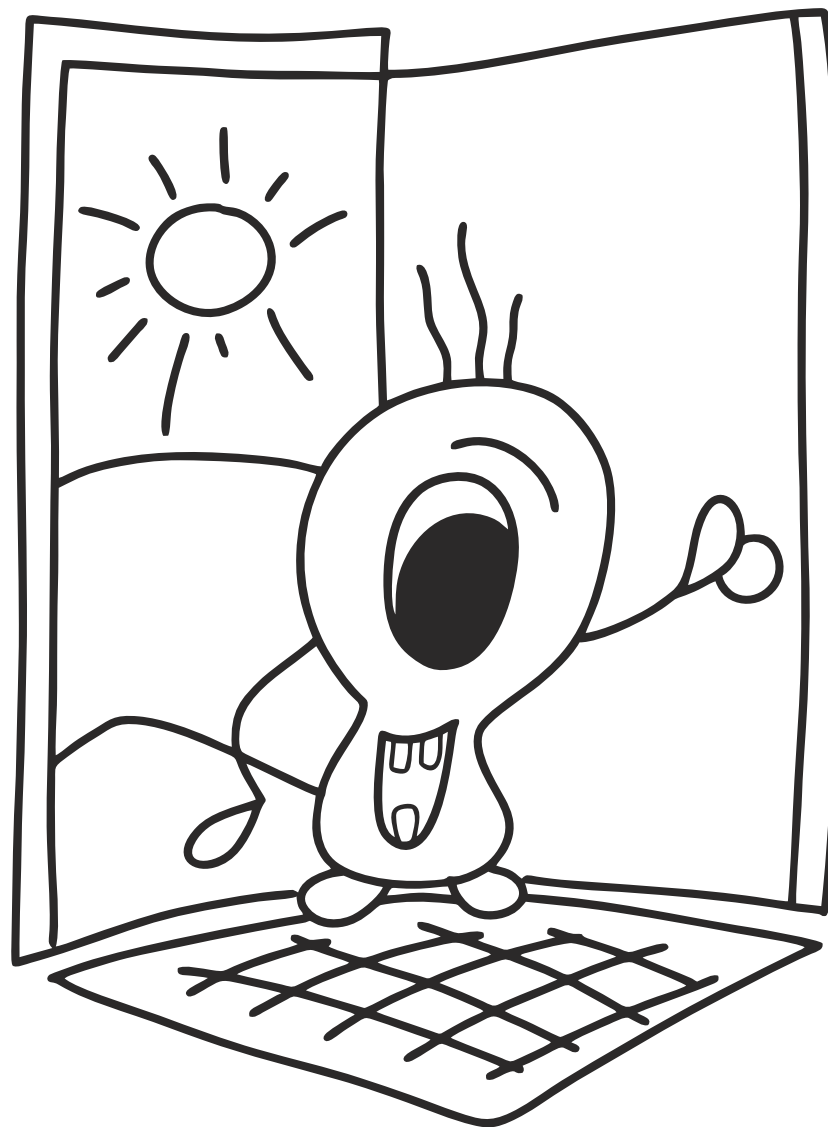
Po powrocie z placu zabaw.

# KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



**W trakcie porannej toalety.**

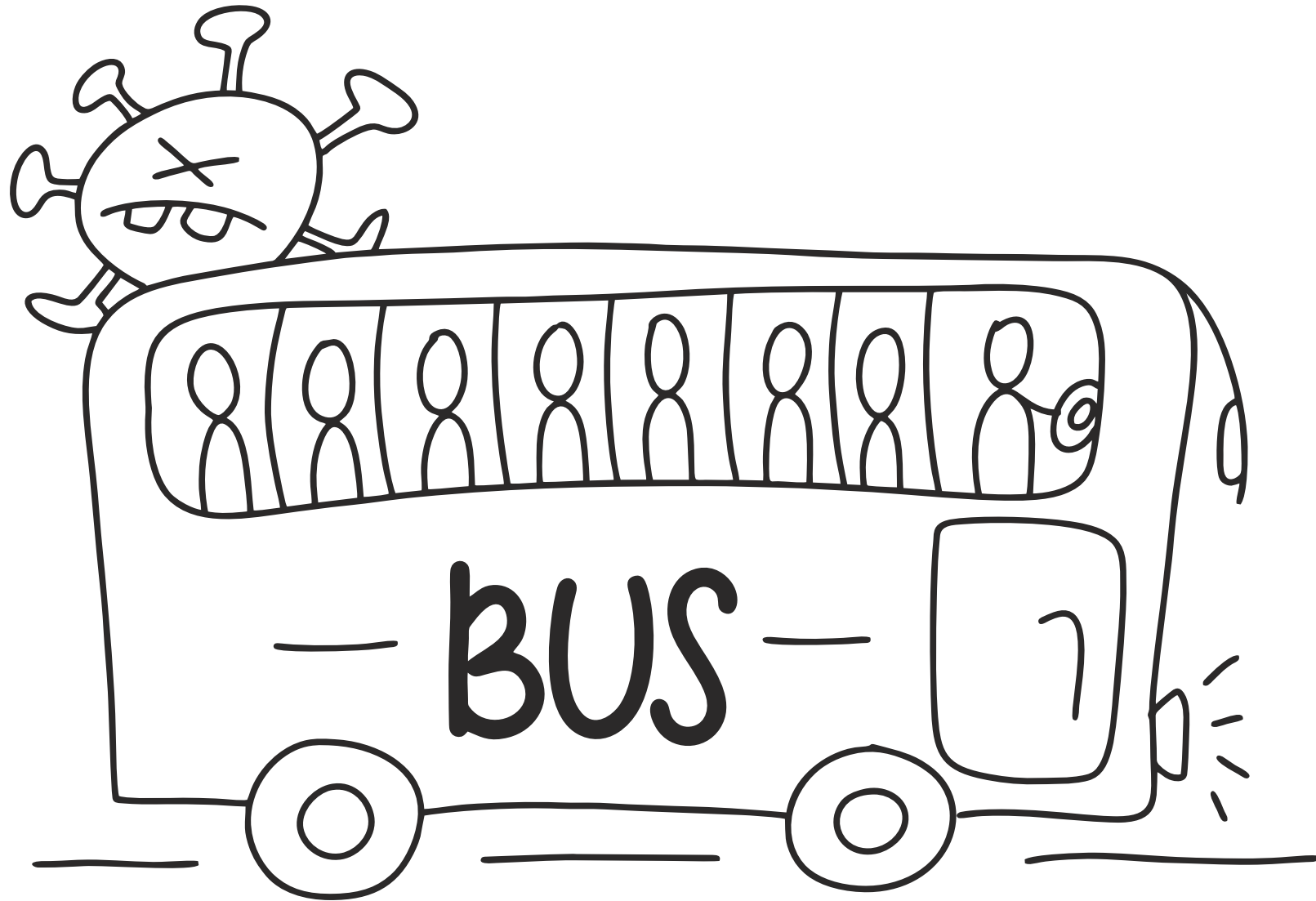
# KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Po powrocie do domu z przedszkola, ze szkoły.



# KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?



Po podróży autobusem, pociągiem, tramwajem.



## MYJĘ RĘCE, BO WIEM WIĘCEJ!

Szuru-szuru, myję ręce,  
czy to w kuchni, czy w łazience.  
Gdziekolwiek jestem, cokolwiek robię,  
często myję ręce sobie.

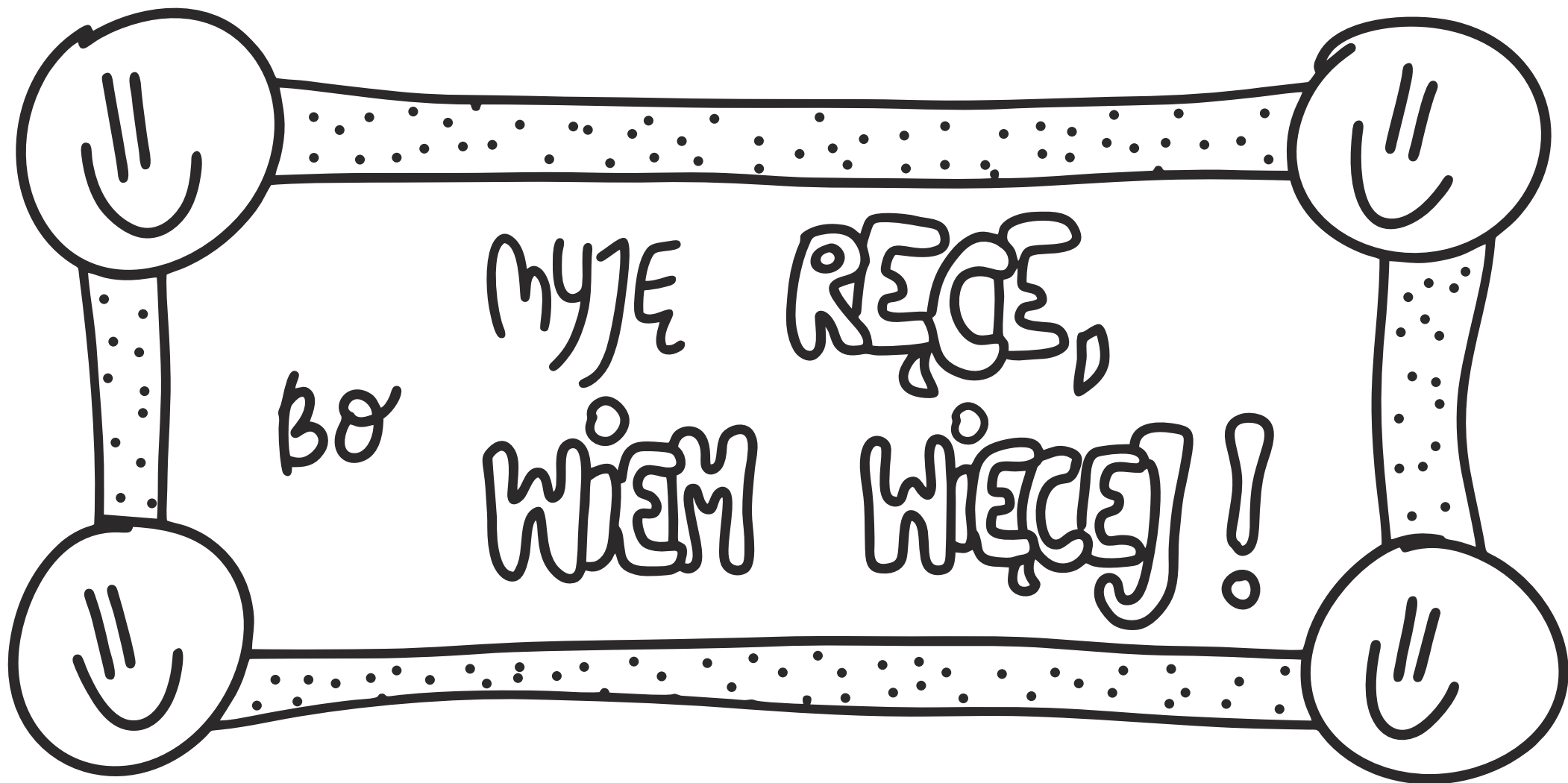
***Każdy o tym dobrze wie,  
że dokładnie ręce myje się.***

Pucu-pucu, pięknie pucuję,  
namydlam, szoruję, splukuję.  
Myję długo i wytrwale,  
aż będą czyste. Wspaniale!

***Każdy o tym dobrze wie,  
że dokładnie ręce myje się.***

Moje ręce już pachnące,  
takie czyste, takie lśniące.  
Ach! Jak miło było,  
gdy się ręce długo myło!

***Każdy o tym dobrze wie,  
że dokładnie ręce myje się.***



BO  
MYJE RECE,  
WIEM WIĘCEJ!

# KORONAWIRUS JEST WŚRÓD NAS!

Koronawirus pojawił się wśród nas  
i teraz mamy wszyscy trudny czas.  
W nowych warunkach życie organizujemy,  
wszystkie siły do walki z wirusem mobilizujemy!

**Koronawirus zbliża się,  
a my mówimy NIE!**

Jak ten wirus się przenosi?  
Bo przecież nikt go o to nie prosi.  
Drogą kropelkową, moi Mili,  
gdy kichamy, kaszлемy i mówimy - w tej właśnie chwili!

**Koronawirus zbliża się,  
a my mówimy NIE!**

Często myjemy ręce - to podstawa!  
A gdy kichamy lub kaszлемy - to ważna sprawa,  
zawsze w zgięciu łokcia lub w chusteczkę,  
by wirusy nie poszły w świat na wycieczkę.

**Koronawirus zbliża się,  
a my mówimy NIE!**

Dobrze się odżywiamy,  
odpoczywamy i wysypiamy.  
Wirusa spotkać nie chcemy,  
więc w domach zostajemy!

**Koronawirus zbliża się,  
a my mówimy NIE!**



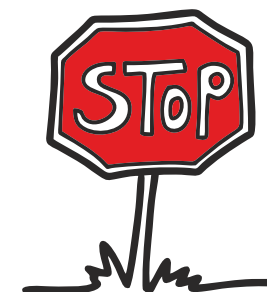
Choć już nam ciężko, bo tak długo sami,  
bywamy od innych odizolowani,  
to jeszcze troszkę wytrzymajmy  
i w trosce o zdrowie spotkania ograniczajmy!

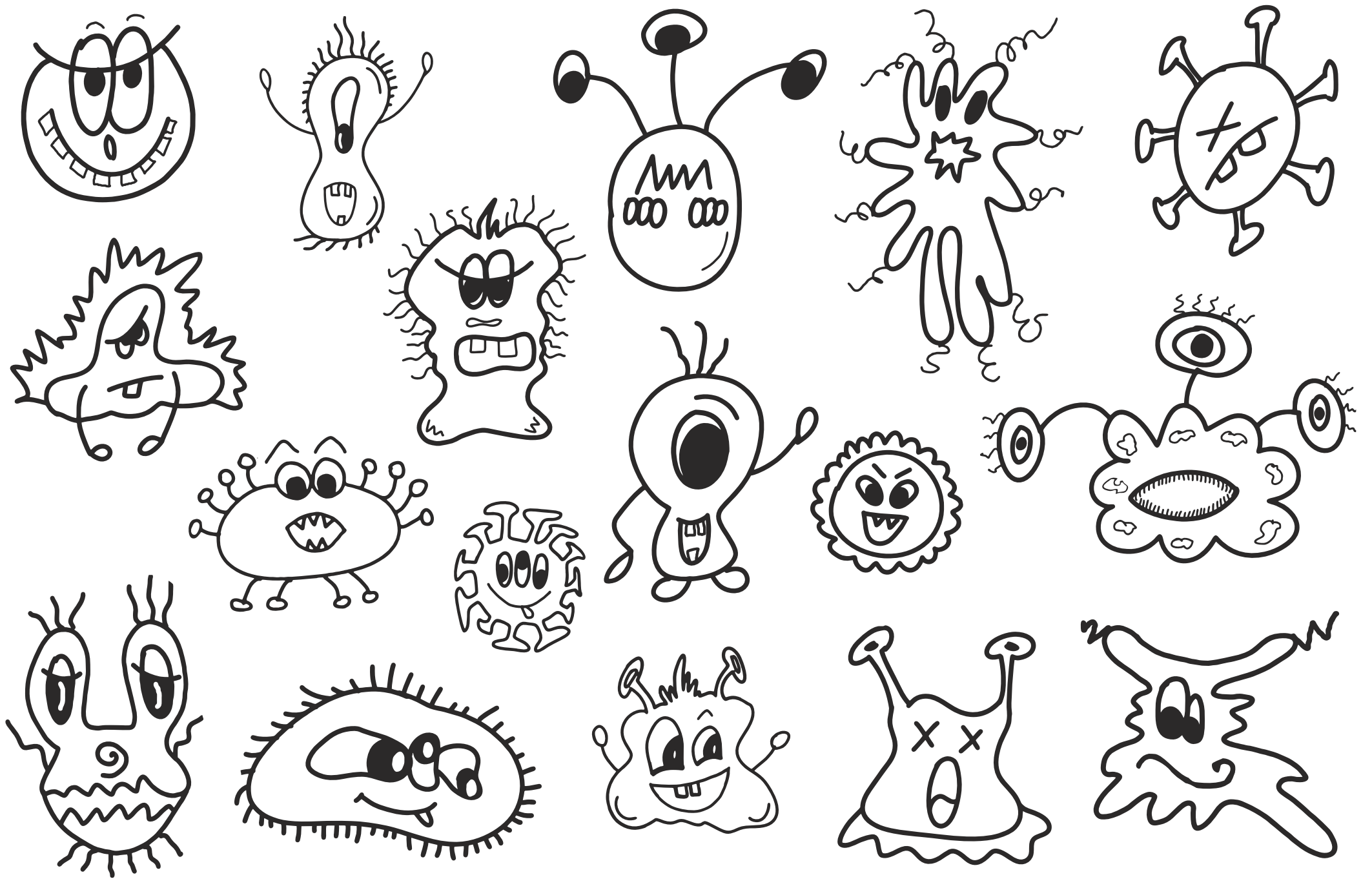
**Koronawirus zbliża się,  
a my mówimy NIE!**

A gdy gorączkę i kaszel mamy,  
a także duszności i bóle mięśni odczuwamy,  
szybko do odpowiednich służb się zwracamy,  
żeby sprawdzić, czy koronawirusa nie mamy.

**Koronawirus zbliża się,  
a my mówimy NIE!**

Ten wirus nas wszystkich teraz testuje,  
niech zatem odpowiedzialność króluje!  
My się wirusowi tak łatwo nie damy.  
**Zdrowia MOC niech będzie z NAMI!**





Brudne ręce są przyczyną licznych chorób. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust, żeby narazić się na zakażenie.

## DLATEGO WARTO MYĆ RĘCE!

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostają się liczne drobnoustroje. To bomba którą rozbroić może tylko mycie rąk.

### Podstawowe zasady prawidłowego mycia rąk:

- myj ręce przynajmniej przez 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni dłoni
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj je do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne drobnoustroje.

**Zawsze myj ręce** po powrocie do domu, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, kontakcie ze zwierzętami oraz przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.) po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa, sprzątaniu, wyniesieniu śmieci, kontakcie z pieniędzmi, po wyjściu z przychodni czy szpitala ...

### Pamiętaj!

Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się chorób.

## 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.



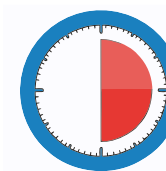
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.

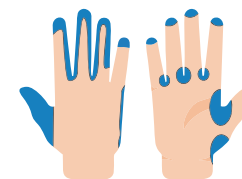


7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**





## Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie

ul. Żołnierska 16, 10-561 Olsztyn  
e-mail: [wsse.olsztyn@pis.gov.pl](mailto:wsse.olsztyn@pis.gov.pl)

[www.gov.pl/web/wsse-olsztyn](http://www.gov.pl/web/wsse-olsztyn)  
[facebook.com/wsseolsztyn/](https://facebook.com/wsseolsztyn/)  
twitter: @wsseolsztyn

**Teksty:** Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej  
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie

**Rymowanki:** Aneta Czarniecka ("Koronawirus jest wśród nas",  
"Myję ręce, bo wiem więcej", "Zarazki wkraczą do akcji").

**Ilustracje:** Aneta Czarniecka  
[info@obrazownik.pl](mailto:info@obrazownik.pl), Facebook i Instagram: Obrazownik



