

«Моем руки вместе с Максом»

Гигиена рук



Недавно я узнал, как
правильно мыть руки,
и хотел бы поделиться
с вами этой информацией.
Надеюсь, вам понравится
это так же, как и мне!



Привет! Меня зовут Макс!

Мне 9 лет, я живу вместе со своими родителями, младшей сестрой Эллой и нашей собакой Чарли.

Я люблю проводить время на улице и играть со своими друзьями, особенно лазать по деревьям и бегать. А еще мне нравится узнавать что-то новое, особенно из физики и биологии. Я люблю проводить увлекательные эксперименты, чтобы приобрести новые знания.

Недавно я узнал, как правильно мыть руки, и хотел бы поделиться с вами этой информацией. Из этой книги вы узнаете, как, когда и зачем нужно мыть руки.

Я расскажу вам все о микробах и о том, как защитить себя, своих друзей и семью от болезней, вызываемых микробами. Знаете ли вы, с какой скоростью распространяются микробы во время чихания? Читайте дальше, и вы узнаете об этом и о многом другом!

Макс

Мир полон микробов!

Наш организм невероятен. Иммуитет — одна из самых удивительных систем организма, защищающая нас от болезней. Но иногда мы все же заболеваем. Причиной этого часто являются микробы. Некоторые виды микробов вызывают болезни, но основная их часть приносит пользу организму и помогает поддерживать здоровье.

Существует три вида микробов: бактерии, вирусы и грибы.



Как микробы вызывают болезни?

Они могут передаваться от человека к человеку во время разговора, а также через различные поверхности, к которым прикасались другие люди. Не исключена также передача воздушно-капельным путем во время чихания или кашля.

Большая часть микробов полезна для организма и помогает ему поддерживать здоровье, но существуют и плохие микробы, способные вызвать болезнь. Чтобы не давать плохим микробам распространяться, нужно правильно мыть и хорошо вытирать руки бумажными полотенцами.

Знаете ли вы?

Чихание также способствует распространению микробов. Когда кто-то чихает, микробы вылетают со скоростью 130 км/ч — быстрее, чем автомобили, которые едут по шоссе! Не забывайте всегда прикрывать рот и нос во время чихания, лучше чихнуть в бумажный платочек. Это предотвращает распространение микробов на людей, которые находятся рядом с вами.



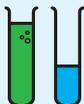
Мир полон микробов!

Существуют микробы разных видов и разной величины. Их можно найти практически везде, например на поверхности стола, на земле или на вашей коже. И они настолько маленькие, что их можно увидеть только под микроскопом!

Где можно найти микробов?

- На людях
- На земле
- В доме
- На столе
- На вещах

Интересные факты о трех видах микробов: вирусах, бактериях и грибах.

	Вирусы	Бактерии	Грибы
Их величина? 	Очень маленькие — в одной точке может находиться около миллиона. 	Маленькие — в одной точке может находиться около тысячи. 	Большинство из них немного крупнее бактерий по размеру, а остальные — значительно крупнее. Они родственны грибам, которые мы едим. 
Болезнетворные микробы 	Могут вызывать ветряную оспу или грипп. 	Могут вызвать боль в ушах. 	Грибы могут разрастаться на еде, сделав ее непригодной для употребления. 
Полезные микробы 	Ученые используют некоторые виды микробов для разработки лекарств против заболеваний. 	Они помогают справиться с болезнетворными микробами, а также их добавляют в йогурт и другие продукты. 	Полезные грибы используют для выпечки хлеба и изготовления некоторых лекарств. 

Знаете ли вы?

Бактерии растут и делятся пополам, образуя новые бактерии! Попадая в организм, некоторые бактерии вызывают болезнь.

Нахождение бактерий внутри организма вполне естественно. Некоторые бактерии участвуют в процессе пищеварения.

Более подробно о микробах

- Бактерии — это вид микробов. Они бывают разной формы, например шаровидные, палочковидные и извитые.
- Бактериям требуется вода и питание для роста. Точно так же, как и нам. Некоторые бактерии предпочитают тепло, другие — холод.
- Плохие бактерии любят селиться там, где грязно. Поэтому очень важно протирать насухо поверхности в зоне раздачи еды и обеденные столы до и после обеда.
- Вирусы — это маленькие микробы — переносчики инфекций и болезней. Обычно они меньше бактерий и могут расти только внутри живых клеток.
- Чтобы не давать болезнетворным микробам распространяться, нужно часто мыть руки и хорошо вытирать их бумажными полотенцами.

Чтобы не давать болезнетворным микробам распространяться, нужно часто мыть руки и хорошо вытирать их бумажными полотенцами.



Да здравствует гигиена!

Гигиена важна для каждого. Соблюдение правил гигиены говорит о том, что мы чистые, здоровые и ничем не боеем. Мытье рук — лучший способ поддержания гигиены и защиты от болезней.

Не всегда бывает так просто вымыть руки. Иногда мы забываем, не успеваем или нам просто не хочется их мыть!

Однако мыть руки с мылом и вытирать их бумажными полотенцами — это самый быстрый и простой способ удалить микробы с рук.

Ты можешь защитить себя, своих друзей и семью от болезней с помощью правильной гигиены.



Как долго нужно мыть руки?

Руки нужно мыть в течение 20 секунд, каждый раз. Именно столько времени нужно, чтобы спеть песенку «Сияй, сияй, маленькая звездочка».

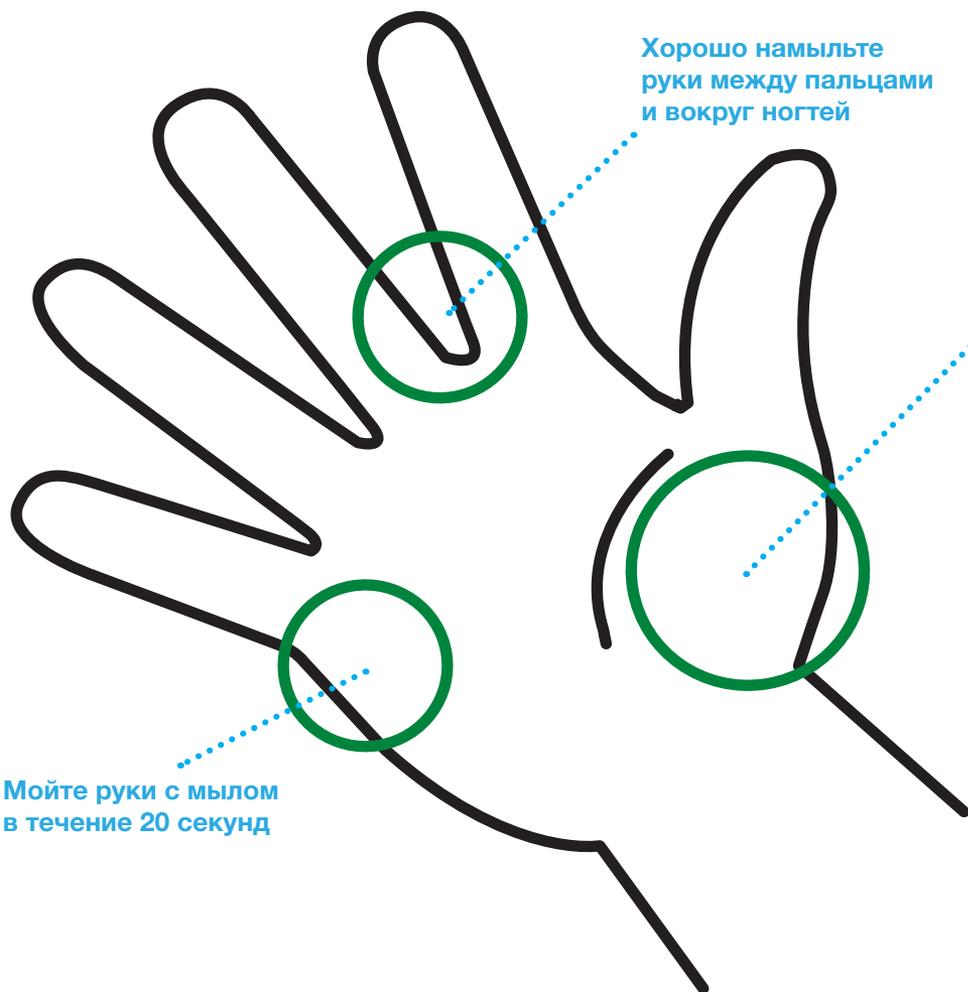
Для всех нас одинаково важно тщательно мыть и вытирать руки бумажными полотенцами, чтобы не позволять болезнетворным микробам распространяться.

Попробуйте вымыть руки так в следующий раз!

.....
Нанесите краску на всю поверхность рук. Сначала мойте руки в течение 10 секунд. Сколько краски осталось на руках? Нанесите новую краску на руки и в этот раз мойте их в течение 20 секунд. Больше или меньше краски осталось на руках?



Да здравствует гигиена!



Тщательно мыть руки и вытирать их бумажными полотенцами — лучший способ удалить с них микробы.

Мои советы и маленькие хитрости о том, как мыть руки!



1.

Сначала намочите руки теплой водой. Тщательно потрите руки друг о друга!



2.

Хорошо намыльте ладони и наружную поверхность рук, зоны между пальцами и область вокруг ногтей.



3.

Затем ополосните руки теплой водой, чтобы смыть мыло. Продолжайте тереть руки, пока не смоете все мыло!



4.

И последнее: тщательно вытрите руки бумажным полотенцем. Убедитесь, что ваши руки абсолютно сухие! Когда дело сделано, выбросьте бумажное полотенце в корзину.

Мой самый обычный учебный день. Попробуйте посчитать, скоро раз нужно мыть руки в течение дня.



Мой день в школе

Когда вы выполните задание, переверните страницу, чтобы узнать правильные ответы.

Мама отводит меня в школу, и я встречаю одноклассников на игровой площадке. Я часто беру с собой фрукты, которые кушаю, пока играю с друзьями до звонка на первый урок. Мой первый урок — математика, и иногда мы работаем в группах для решения практических задач из сборника. После первого урока я иду на природоведение — мой любимый предмет!

Затем у нас перерыв на обед. Мы с одноклассниками вместе идем в столовую и едим. Если на дворе хорошая погода, мы выходим на перемене на улицу, чтобы поиграть.

Перед следующим уроком я захожу в туалетную комнату. После полудня у меня начинается физкультура. В этот раз на уроке мы играем в футбол. Мне нравится стоять в воротах и прыгать за мячами. Обычно моя одежда сильно пачкается, но я не расстраиваюсь. Затем я переодеваюсь и жду автобус вместе со своими друзьями на остановке!

Перед тем и после того как съесть фрукт
Перед тем и после того как пообедать
После посещения туалетной комнаты
После игр на улице в обеденный перерыв
После урока физкультуры

Спасибо, что прочитали о микробах и гигиене рук. Надеюсь, вам было интересно! Сохраните этот буклет и перечитайте его в ближайшее время еще раз, чтобы вспомнить, почему важно часто мыть руки и тщательно вытирать их бумажными полотенцами.

Макс





Think ahead.

RÅDET FOR



BEDRE
HYGIEJNE

Одобрено и проверено
Советом по гигиене

Essity. Наши продукты делают вашу жизнь и жизнь миллионов людей во всем мире лучше. Наши ресурсы и стиль работы являются естественными составляющими глобального жизненного цикла. Мы заботимся о вас.

