



#lekcjaHIGIENY

WIRUSOOCHRONA

Akcja informacyjno-edukacyjna dla dzieci

PROFILAKTYKA CHORÓB WIRUSOWYCH PRZENOSZONYCH DROGĄ KROPELKOWĄ



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach

www.gov.pl/wsse-katowice



#LEKCJA HIGIENY PT. WIRUSOOCHRONA

WIRUSÓW NIE ZOBACZYSZ!

są bardzo małe, można je zobaczyć tylko w laboratorium pod specjalnym mikroskopem elektronowym.



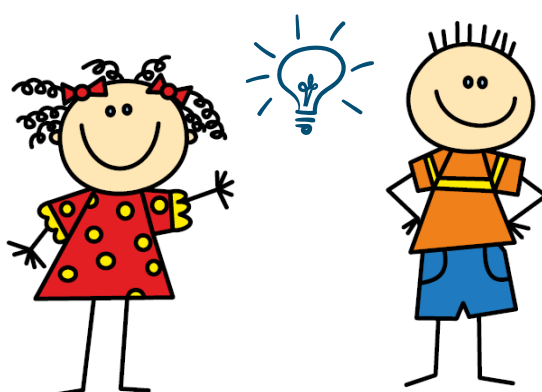
WIRUSY SĄ GROŹNE I PODSTĘPNE!

mogą powodować wiele chorób zakaźnych groźnych dla zdrowia i życia człowieka.



WIRUSY PRZENOSZĄ SIĘ DROGĄ KROPELKOWĄ!

podczas kichania, kaszlu, mówienia czy zabawy, wirus może przedostać się bezpośrednio na człowieka lub różne przedmioty, które potem dotykamy.



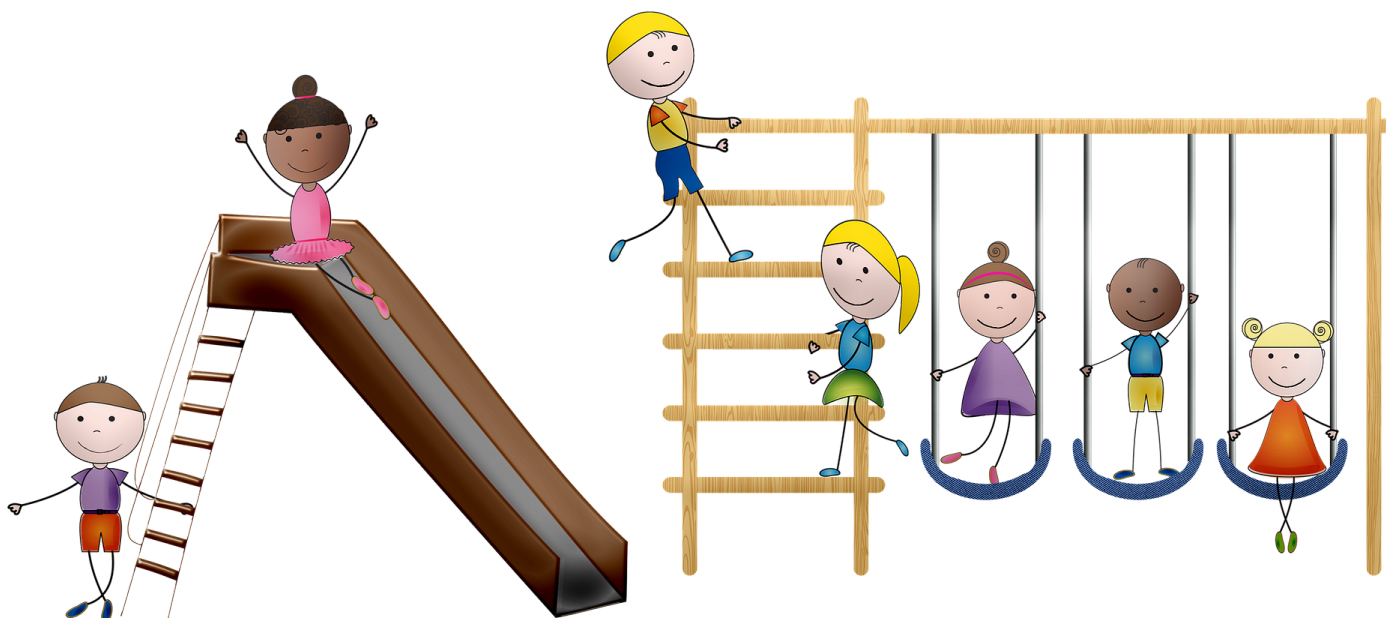


GDZIE MOŻEMY SPOTKAĆ SIĘ Z WIRUSAMI?

z wirusami
możemy się
spotkać wszędzie:



- na placu zabaw
- w przedszkolu
- w sklepie
- na różnego typu przedmiotach np.:
zabawkach, telefonach komórkowych itp.
- podczas kontaktu z osobą chorą





KIEDY JESTEŚMY NARAŻENI NA KONTAKT Z WIRUSAMI?

na kontakt z wirusami jesteście narażeni szczególnie:

- w sezonie jesiennie-zimowym, w którym dużo łatwiej jest zachorować
- przy braku odpowiedniej higieny rąk





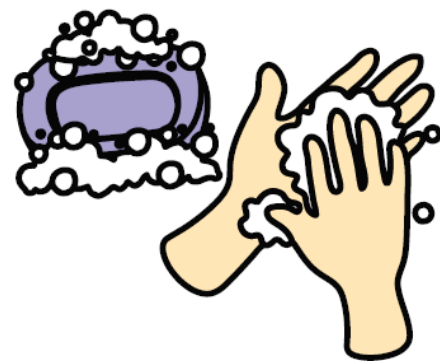
JAK WALCZYĆ Z WIRUSAMI?

MYJ RĘCE
CIEPŁĄ WODĄ Z MYDŁEM
PRZEZ CO NAJMNIEJ 30 SEKUND



KIEDY?

- przed każdym posiłkiem
- po wyjściu z toalety
- po powrocie ze spaceru lub podwórka
- po zabawie
- po kontakcie ze zwierzętami
- po kichaniu i kasłaniu, jeśli zakrywałeś ręką buzię, nos
- oraz za każdym razem kiedy ręce są brudne



KIEDY MYĆ RĘCE ?

- 👉 przed każdym posiłkiem
- 👉 po wyjściu z toalety
- 👉 po powrocie ze szkoły, spaceru lub podwórka
- 👉 po zabawie
- 👉 po kontakcie ze zwierzętami
- 👉 po kichaniu i kasaniu, jeśli zakrywałeś ręką buzię, nos
- 👉 oraz za każdym razem, kiedy ręce są brudne

POLSKIE
STOWARZYSZENIE
PIELĘGNIAREK
EPIDEMIOLOGICZNYCH



Kiedy jesteś po zabawie, gdy już wiesz, co piszczy w trawie trzeba umyć swe rączką niech to każde z was pamięta.

Słuchaj, mała ma perełko! W swoje łapki weź mydło, białe, czy też kolorowe, aby rączki były zdrowe!

Troszkę mydła, z kranu wody i stajemy już w zawody z wirusami, bakteriami... Myjcie rączki całkiem sami!

Mydło zrobi trochę piany, rączki się puszcza w tany: w prawo, w lewo, w lewo, w prawo trą paluszki z wielką wprawą.



Z dołu w górę, potem z górki, myjcie rączki i pazurki, bo pazurki – powiem skrycie brud skrywają znakomicie!

Już bakterie uciekają! Już wirusy się poddają! W takiej to pachnącej pianie pułapka czyhała na nie.

Kilka razy tak myjemy: z lewa, z prawa, z dołu, z górki: i już czyste nasze łapki, i już lśnią nasze pazurki!

I pamiętaj, po zabawie, zanim sięgniesz po łakocie niech ci duszek dobry szepnie: „Trzeba umyć łapki, kocie!”



SZKOŁA CZYSTYCH RĄK



PAMIĘTAJ!

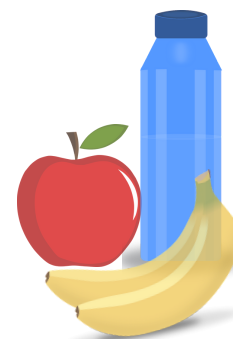


- kiedy masz brudne ręce nie dotykaj nimi oczu, ust i nosa



- noś ubrania odpowiednie do warunków pogodowych

- podczas kichania i kaszlu zasłaniaj nos i usta chusteczką jednorazową lub zgięciem łokcia

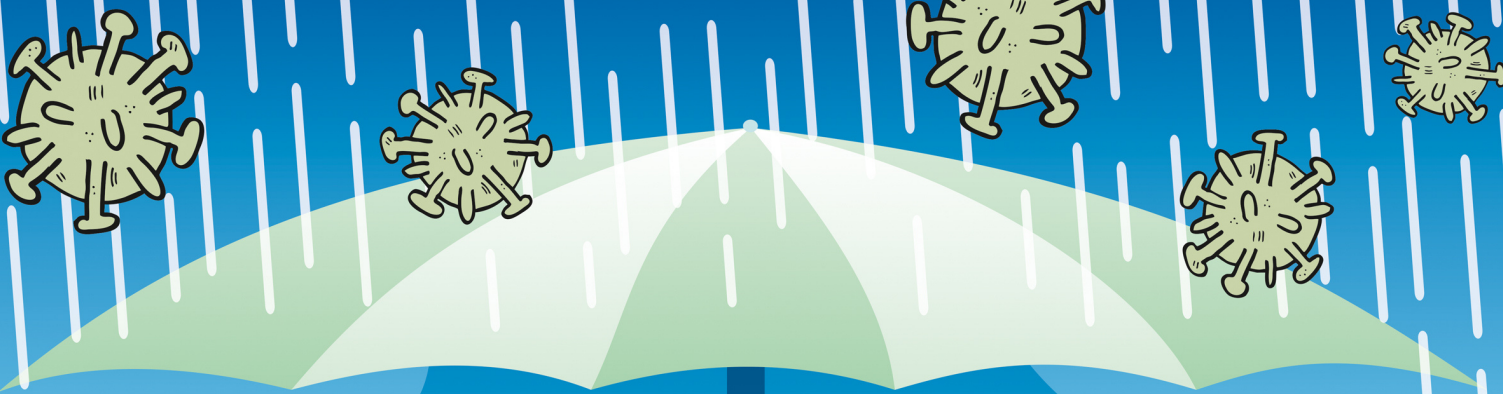


- jedz owoce i warzywa, to na zdrowie dobrze wpływa

- pij wodę

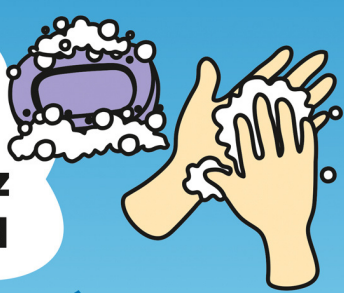
- aktywnie spędzaj wolny czas





WIRUSOOCHRONA

Często myj ręce wodą z mydłem przez min. 30 sekund



Kiedy masz brudne ręce nie dotykaj nimi oczu, nosa i ust



**Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób,
unikaj dużych skupisk ludzkich**



Noś maseczkę – pamiętaj o tym, aby zasłonić nos i usta



Podczas kichania i kaszlu zakrywaj nos i usta chusteczką lub zgięciem łokcia



Odżywiaj się prawidłowo, jedz regularnie zdrowe posiłki, pij wodę, uprawiaj sport

Noś ubrania dostosowane do warunków pogodowych



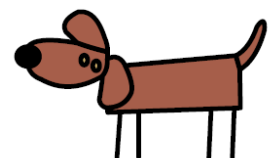
PRZESTRZEGANIE PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY TO NAJLEPSZY SPOSÓB OCHRONY PRZED WIRUSAMI!



#LEKCJA HIGIENY PT. WIRUSOOCHRONA

ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

1. Dlaczego i kiedy należy dokładnie myć ręce wodą i mydłem?
2. Dlaczego należy się szczepić?
3. Dlaczego należy unikać dużych skupisk ludzkich i zachować odstęp od innych osób podczas spaceru, zakupów itp.?
4. Dlaczego należy zasłaniać nos i usta maseczką?
5. Dlaczego należy unikać dotykania okolic nosa, ust i oczu?





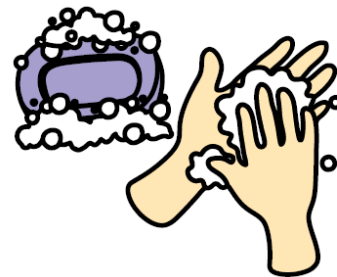
KRZYŻÓWKA

1. Jednorazowa, higieniczna – służy do wycierania nosa?
2. Atakuje ludzi, komputery ...?
3. Zachowujesz ją od innych (minimum 1,5 m) np. na spacerze i zakupach?
4. Podstawowa zasada ochrony przed wirusami?
5. Najczęściej w strzykawce, chroni przed groźnymi chorobami zakaźnymi?
6. Może być papierowy, lniany lub frotowy?
7. Nie tylko karnawałowa?



1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2 ○ ○ ○ ○ ○



3 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

4 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



5 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

6 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

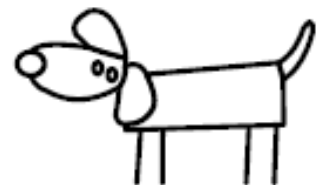
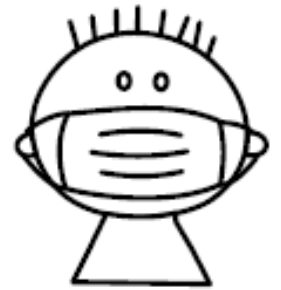


7 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Wpisz hasło: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○




Kolorowanka






PAMIĘTAJ!!!

**PRZESTRZEGANIE
PODSTAWOWYCH
ZASAD HIGIENY TO NAJLEPSZY SPOSÓB
OCHRONY PRZED WIRUSAMI...**



**CHOROBY
SĄ NIEPRZYJEMNE,
A CZASAMI NAWET GROŹNE,
ALE NIEKTÓRYM Z NICH MOŻNA
ZAPOBIEGAĆ DZIĘKI
SZCZEPIENIOM**



**A teraz
umyj ręce
i zaśpiewaj
piosenkę...**





MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOOCHRONA

1. Kiedy jesteś po zabawie,
gdy już wiesz, co piszczy w trawie
trzeba umyć swe rączeta
niech to każde z was pamięta.

Szurum burum
Raz, dwa, trzy
Rączki myj i ty!

2. Słuchaj, mała ma perełko!
W swoje łapki weź mydełko,
białe, czy też kolorowe,
rączki będą zdrowe!

5. Z dołu w górę, potem z górki,
mycie rączki i pazurki,
bo pazurki – powiem skrycie
brud skrywają znakomicie!
Już bakterie uciekają!

Szurum burum
Raz, dwa, trzy
Rączki myj i ty!

6. Już wirusy się poddają!
Woda leci Kap kap kap
mydło w rączki łap!

3. Troszkę mydła, z kranu wody
i stajemy już w zawody
z wirusami, bakteriami...
Myjcie rączki całkiem sami!

Szurum burum
Raz, dwa, trzy
Rączki myj i ty!

4. Mydło robi trochę piany,
łapki się puszczają w tany:
w prawo, w lewo, w lewo, w prawo
trą paluszki żwawo!

7. Jeszcze jedna ważna sprawa!
Kiedy skończy się zabawa
zanim sięgniesz po jedzonko
umyj łapki, słonko!

Szurum burum ...





MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOCHRONA

I TY UMYJ RĄCZKI



PIANO

$\text{♩} = 75$

B. TANYGA
P. JONCA

A F#m Bm E A F#m B E D E D E

5 A F#m Bm E A F#m Bm E D E

8 D E A A





MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOOCHRONA



I TY
UMYJ RĄCZKI



VOICE

$\text{♩} = 75$

B. JANYGA
R. JONCA

4

7

9

MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOOCHRONA

I TY UMYJ RĄCZKI



♩ = 75

Ś. JANYGA
R. JONCA

DICE

IANO

A F#m Bm E A F#m B E

3

DICE

2^{NO.}

D E D E A F#m Bm E

6

DICE

2^{NO.}

A F#m Bm E D E D E A

9

DICE

2^{NO.}

A



#LEKCJA HIGIENY PT. WIRUSOOCHRONA



**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Katowicach**

Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej

www.gov.pl/wsse-katowice



/WSSEKatowice



/WSSEKatowice



/wsse_katowice