

TORK Think ahead.



Maxin käsienvesukoulu



Viime aikoina olen oppinut asioita käsienpesusta, joten ajattelin kertoa, mitä olen tähän mennessä havainnut. Toivon, että oppiminen on sinusta yhtä kivaa kuin minustakin.



Hei! Nimeni on Max.

Olen yhdeksänvuotias ja asun vanhempieni, pikkusiskoni Ellan ja koiramme Charlien kanssa.

Tykkään leikkiä ulkona ystäväieni kanssa. Mielipuuhiani ovat puihin kiipeileminen ja juokseminen. Minusta on kiva oppia uusia asioita, ja erityisesti pidän tieteestä ja biologiasta. Ne ovat lempiaineitani, ja tykkään tehdä kokeiluja oppiakseni uusia, mielenkiintoisia asioita.

Viime aikoina olen oppinut asioita käsienpesusta, joten ajattelin kertoa, mitä olen tähän mennessä havainnut. Tästä kirjasta voit lukea, miten, milloin ja miksi sinun pitää pestä kätesi.

Opit paljon asioita mikrobeista ja siitä, miten voit suojata itseäsi, ystäviäsi ja perheenjäseniäsi sairastumiselta. Tiedätkö, kuinka nopeasti mikrobit liikkuvat aivastuksen mukana? Jatka lukemista, niin saat tietää!

Max

Jutellaan mikrobeista!

Ihmiskeho on melko ihmeellinen. Sen kiehtovimpia osia on immuunijärjestelmä eli elimistön puolustusjärjestelmä, joka suojaa meitä sairauksilta.

Sairaudet johtuvat usein mikrobeista. Jotkin mikrobit uhkaavat immuunijärjestelmäämme ja aiheuttavat sairauksia, mutta useimmat niistä ovat hyvänlaatuisia ja auttavat meitä pysymään terveinä.

Mikrobeja on kolmea tyyppiä: bakteereita, viruksia ja sieniä.



Miten mikrobit aiheuttavat sairauksia?

Mikrobit voivat levitä henkilöstä toiseen, kun kätelemme tai kosketamme yhteisiä esineitä. Ne voivat levitä myös ilman kautta, kun joku yskii tai aivastaa.

Useimmat mikrobit ovat hyvänlaatuisia ja auttavat elimistöämme pysymään terveenä, mutta osa niistä voi aiheuttaa sairauksia. Jotta pahanlaatuiset mikrobit eivät pääsisi leviämään, meidän kaikkien on säännöllisesti pestävä kätemme ja kuivattava ne paperipyyhkeellä.

Tiesitkö?

Aivastus voi levittää mikrobeja. Mikrobit voivat kiittää jopa 130 kilometrin tuntinopeudella eli nopeammin kuin moottoritiellä liikkuva auto! Muista aina peittää suusi ja nenäsi, kun aivastat, jotta mikrobit eivät pääse leviämään lähellesi oleviin henkilöihin.










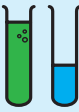




Mikrobeja on monen muotoisia ja kokoisia. Niitä on lähes kaikilla pinnoilla, kuten pöydillä, maassa ja ihollasi. Mikrobit ovat niin pieniä, että ne voi nähdä vain mikroskoopin avulla!

Missä mikrobeja esiintyy?

- ihmisissä - maassa
- kotona - pöydillä
- esineissä

Seuraavassa luetellaan muutama hauska fakta eri mikrobityypeistä – viruksista, bakteereista ja sienistä:

	Viruset	Bakteerit	Sienet
Kuinka isoja ne ovat? 	Hyvin pieniä – yhden pisteen alalle mahtuu miljoonia viruksia. 	Pieniä – yhden pisteen alalle mahtuu tuhansia viruksia. 	Monet sienet ovat hieman bakteereja isompia, mutta osa sienistä on hyvin isoja. Itse asiassa myös tatit ovat yhdenlaisia sieniä! 
Pahanlaatuiset mikrobit 	Voivat aiheuttaa vesirokon tai influenssan. 	Voivat aiheuttaa korvasärkyä. 	Jotkin sienet kasvavat elintarvikkeissa ja pilaavat ne. 
Hyvänlaatuiset mikrobit 	Joitakin viruksia käytetään etsittäessä hoitomuotoja sairauksiin. 	Bakteerit auttavat elimistöämme taistelemaan pahanlaatuisia mikrobeja vastaan, ja niitä on myös jogurtissa ja joissakin muissa elintarvikkeissa. 	Hyödyllisiä sieniä käytetään leivonnassa ja lääkkeiden valmistuksessa. 

Tiesitkö?

Bakteerit kasvavat jakautumalla uusiksi bakteereiksi jopa 20 min välein! Jotkin bakteerit voivat aiheuttaa sairauksia päästessään elimistöön.

Elimistössämme on luonnostaan bakteereja, jotka osallistuvat ruoansulatukseen.

Lisää faktoja mikrobeista:

- Bakteerit ovat yksi mikrobien tyyppi. Niitä on monen muotoisia, muun muassa pitkulaisia, pyöreitä ja jopa spiraalimaisia.
- Bakteerit tarvitsevat kasvaakseen vettä ja ravintoa, aivan kuten mekin. Osa bakteereista pitää kuumasta, osa kylmää.
- Pahanlaatuiset bakteerit viihtyvät likaisilla pinoilla. Siksi on tärkeä pyyhkiä työtasot ja pöydät ennen ruokailua ja sen jälkeen, jotta ne eivät pääse leviämään.
- Virukset ovat pienen pieniä mikrobeja, jotka voivat aiheuttaa tulehduksia ja sairauksia. Ne ovat yleensä bakteereja pienempiä, eivätkä ne pysty kasvamaan kuin toisen elävän solun sisällä.



Jotta pahanlaatuiset mikrobit eivät pääsisi leviämään, meidän kaikkien on säännöllisesti pestävä kätemme ja kuivattava ne paperipyyhkeellä.

Hurraa, hygienia!

Hygienia on meidän kaikkien kannalta tärkeä asia. Hyvä hygienia tarkoittaa, että olemme puhtaita ja terveitä, eikä meillä ole sairauksia. Käsienpesu on tehokkain tapa ylläpitää hyvä hygienia- ja suojautua sairauksilta.

Käsien peseminen ei ole aina helppoa. Toisinaan unohtamme sen, meillä ei ole tarpeeksi aikaa, tai emme vain halua!

Käsien peseminen saippualla ja kuivaaminen paperipyyhkeillä on kuitenkin nopein ja helpoin tapa päästä eroon käsien mikrobeista.

Hyvällä käsihygienialla voit suojata itseäsi, ystäviäsi ja perheenjäseniäsi sairastumiselta.



Kuinka pitkään käsiä pitäisi pestä?

Käsiä pitäisi pestä 20 sekunnin ajan, joka kerralla. Keksitkö asiaa, jonka tekeminen kestää 20 sekuntia?

On tärkeää, että me kaikki pesemme kätemme ja kuivaamme ne huolellisesti paperipyyhkeillä, jotta pahanlaatuiset mikrobit eivät pääse leviämään.

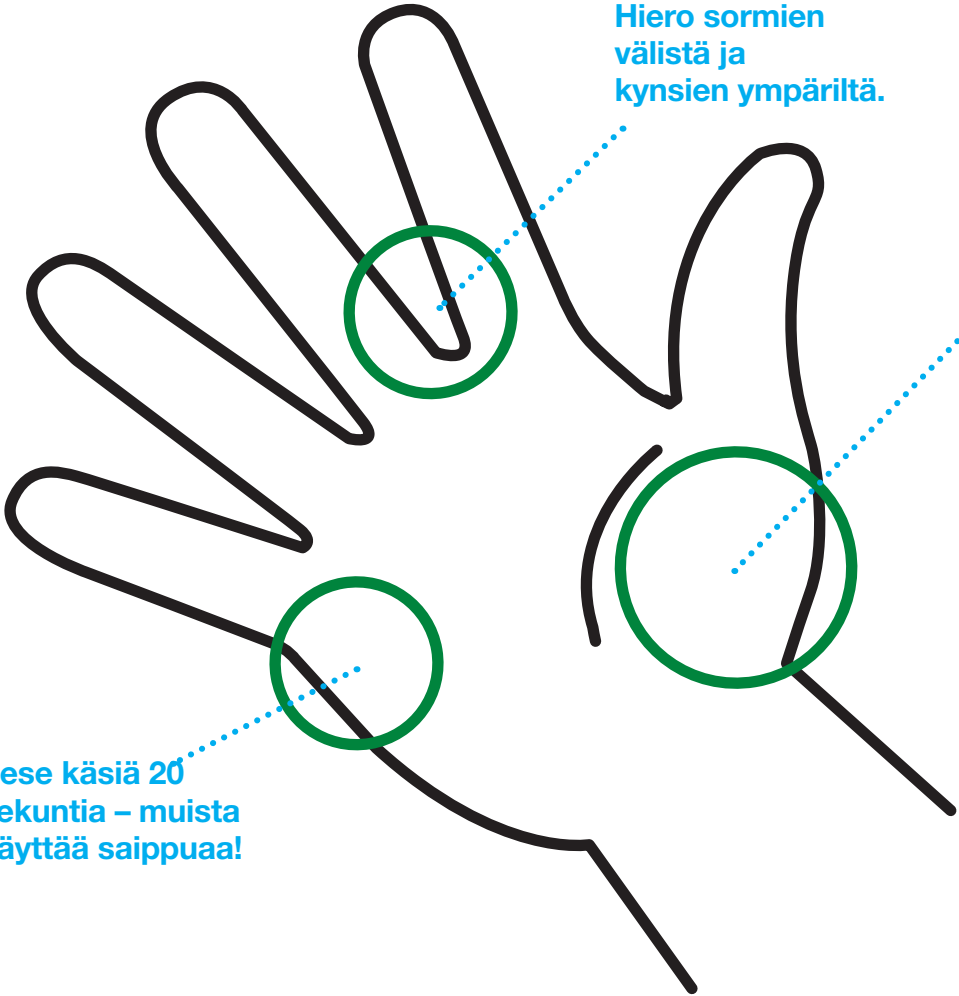
Kokeile tätä, kun seuraavan kerran peset kätesi!

Levitä käsiisi kirkasväristä ainetta, esimerkiksi sormiväriä. Pese sen jälkeen käsiäsi 20 sekunnin ajan silmät suljettuina. Paljonko käsissäsi on väriä jäljellä?



Hurraa, hygienia!

Hiero sormien
välistä ja
kynsien ympäriltä.



Pese käsiä 20
sekuntia – muista
käyttää saippuaa!

Käsien peseminen
ja kuivaaminen
paperipyyhkeillä on
paras tapa päästä
eroon mikrobeista.

Tässä minun
käsienpesuvinkkini!



1

Kastele ensin kädet
haalealla vedellä. Lisää
sitten saippuaa ja hiero
käsiä yhteen.



2

Hiero sitten käsien
kumpaakin puolta,
ranteita, sormien välejä ja
kynsien ympäryksiä.



3

Huuhtele kädet haalealla
vedellä niin, että kaikki
saippua lähtee pois. Jatka
hieromista, kunnes kaikki
saippua on lähtenyt pois.



4

Kuivaa kädet
lopuksi huolellisesti
paperipyyhkeillä. Varmista,
että kädet tulevat täysin
kuiviksi! Kun käytät
paperipyyhkeitä, muista
laittaa ne roskakoriin.

Tällainen on minun tavallinen koulupäiväni. Yritä miettiä, milloin minun pitäisi pestä käteni päivän aikana.



Minun koulupäiväni

Lopetettuasi lukemisen käännä sivu ylösalaisin ja lue vastaukset sivun alareunasta.

Äitini vie minut kouluun, ja tapaan ystäväni pihalla. Tavallisesti mukamani on hedelmänpala, jonka syön ennen koulun alkua jutellessani kavereiden kanssa. Ensimmäinen tunti on matematiikkaa, ja tunnin aikana harjoituskirjoja käytetään yhteisesti ryhmässä. Seuraava tunti on tiedettä, joka on lempiaineeni!

Sitten on ruokailun aika. Syön lounaan koulun ruokalassa yhdessä luokkatovereideni kanssa. Ruokailun jälkeen leikimme ja pelaamme ulkona. Ennen seuraavaa tuntia käyn vessassa.

Iltapäivällä on liikuntaa, joka on usein jalkapalloa. Minusta on niin hauska olla maalivahti, että tulen ihan kuraiseksi! Pelin jälkeen vaihdan vaatteet ja menen odottamaan bussia kavereiden kanssa.

Ennen ja jälkeen aamiaisien
Ennen ja jälkeen lounaan
WC:ssä käynnin jälkeen
Ulkoilun jälkeen
Liikuntatunnin jälkeen

Kiitos, että tutustuit kanssani mikrobeihin ja käsihygieniaan. Toivottavasti sinulla oli mukavaa! Säilytä tämä oppikirja ja lue se pian uudelleen, jotta muistat, miksi kädet on tärkeä pestä ja kuivata paperipyyhkeellä säännöllisesti ja kunnolla..

Max

