

Handen wassen is kinderspel – Max laat zien hoe het moet!



De laatste tijd heb ik veel over handen wassen geleerd, daarom wil ik jullie graag vertellen wat ik daarover tot nu toe te weten ben gekomen. Ik hoop dat jullie het net zo spannend vinden als ik!



Hallo, ik ben Max!

Ik ben 9 jaar en woon samen met mijn ouders, mijn kleine zusje Ella en onze hond Charlie.

Ik speel graag buiten met mijn vriendjes. Dan klimmen we in bomen of doen tikkertje. Maar ik vind het ook leuk om nieuwe dingen te leren. Mijn lievelingsvak op school is natuur en techniek, want daarbij kun je heel veel spannende dingen ontdekken!

De laatste tijd heb ik veel over handen wassen geleerd, daarom wil ik jullie graag vertellen wat ik daarover tot nu toe te weten ben gekomen. In dit boekje leer je waarom, hoe vaak en hoe je je handen moet wassen.

Je leert alles over micro-organismen en hoe jij jezelf, je vriendjes en je familie tegen ziektes kunt beschermen. Wist jij hoe snel micro-organismen zich kunnen verspreiden als je niest? Lees verder en je komt erachter!

Max

Wat zijn micro-organismen eigenlijk?

Ons lichaam is echt fantastisch. Helemaal geweldig is ons afweersysteem dat ons tegen ziektes beschermt.

Ziektes worden vaak veroorzaakt door micro-organismen. Sommige kunnen ons afweersysteem aanvallen en ons ziek maken. Maar de meeste micro-organismen zijn goed voor ons en zorgen ervoor dat we gezond blijven.

Er zijn drie verschillende soorten micro-organismen: bacteriën, virussen en schimmels.



Hoe kunnen micro-organismen ons ziek maken?

Micro-organismen kunnen zich van mens tot mens verspreiden als wij elkaar een hand geven of dezelfde dingen aanraken. Ze kunnen zelfs door de lucht vliegen als iemand niest of hoest.

De meeste micro-organismen zijn onschuldig en helpen ons zelfs gezond te blijven. Maar sommige kunnen ons ook ziek maken. Om te voorkomen dat deze ziekmakende micro-organismen overal worden verspreid, moeten we regelmatig onze handen wassen en zorgvuldig drogen.

Wist je dat?

Ook door niezen kunnen micro-organismen worden verspreid. Ze kunnen een snelheid van wel 130 km per uur hebben – dat is zo snel als een auto op de snelweg! Daarom kun je beter altijd iets voor je mond en neus houden als je moet niezen, zodat de micro-organismen niet overal naartoe vliegen. Je kunt het beste in een zakdoek niezen of in je elleboogholte.










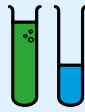




Micro-organismen bestaan in alle soorten en maten. Je vindt ze op de meeste oppervlakken, bijvoorbeeld op tafels, op de vloer en ook op je huid. Ze zijn zo klein dat je ze alleen door een microscoop kunt bekijken!

Waar vind je micro-organismen?

- op mensen
- thuis
- op voorwerpen
- op de vloer
- op tafels

Hier vind je nog meer spannende feiten over de drie verschillende soorten micro-organismen – virussen, bacteriën en schimmels:

	Virussen	Bacteriën	Schimmels
Hoe groot zijn ze? 	Super klein: een miljoen ervan passen in de punt aan het einde van deze zin. 	Heel klein: duizenden ervan passen in de punt aan het einde van deze zin. 	Sommige zijn maar ietsje groter dan bacteriën, maar andere zijn veel groter – paddenstoelen zijn bijvoorbeeld ook een soort schimmels! 
Slechte micro-organismen 	Kunnen bijvoorbeeld waterpokken of griep veroorzaken. 	Kunnen bijvoorbeeld oorpijn of keelpijn veroorzaken. 	Sommige schimmels groeien op levensmiddelen en die kun je dan niet meer eten. 
Goede micro-organismen 	Wetenschappers gebruiken sommige virussen om ziektes te genezen. 	Goede bacteriën helpen ons lichaam de slechte bacteriën te bestrijden – ze komen voor in yoghurt en andere levensmiddelen. 	Goede schimmels worden gebruikt om brood te bakken (gist) of bepaalde medicijnen te maken. 

Wist je dat?

Bacteriën vermeerderen zich door zich in tweeën te delen. Uit een bacterie ontstaan op die manier twee nieuwe bacteriën. Sommige bacteriën kunnen je ziek maken, als ze in je lichaam terechtkomen.

Iedereen heeft goede bacteriën in zijn lichaam – dat is normaal. Ze helpen ons bij het verteren van ons voedsel.

Nog een paar feiten over micro-organismen:

- Bacteriën zijn een soort micro-organismen. Ze bestaan in allerlei vormen, bijvoorbeeld als staafjes, bolletjes of spiraaltjes.
- Bacteriën hebben water en voeding nodig om te kunnen groeien, net als jij en ik. Sommige houden van warmte, andere hebben het liever wat koeler.
- De meeste slechte bacteriën houden van een vochtige en warme omgeving. Daarin kunnen ze flink groeien en zich daarna snel vermeerderen.
- Slechte bacteriën houden van vuile oppervlakken. Daarom is het zo belangrijk om het aanrecht en de tafel voor en na het eten schoon te maken, zodat de bacteriën zich niet kunnen verspreiden.
- Virussen zijn hele kleine micro-organismen die infecties en ziektes kunnen veroorzaken. Ze zijn meestal kleiner dan bacteriën en kunnen alleen groeien als ze binnenin een andere levende cel zitten, bijvoorbeeld in lichaamscellen.



Om te voorkomen dat de slechte micro-organismen overal worden verspreid, moeten we allemaal regelmatig onze handen wassen en goed drogen.

Handen uit je mouwen voor goede hygiëne!

Hygiëne is voor iedereen belangrijk. Een goede hygiëne zorgt ervoor dat we allemaal schoon en gezond blijven. Handen wassen is de eenvoudigste manier om een goede hygiëne te bereiken en ons allemaal tegen ziektes te beschermen.

Maar het is niet altijd makkelijk je handen te wassen. Soms vergeet je het gewoon, heb je niet genoeg tijd of misschien even geen zin.

Toch is het wassen van je handen met water en zeep en daarna goed drogen, liefst met papieren handdoekjes, de snelste en eenvoudigste manier om micro-organismen van je handen te verwijderen.

Met een goede handhygiëne kun jij jezelf, je vriendjes en je familie beschermen tegen ziektes.



Hoe lang moet je je handen wassen?

Je kunt je handen het beste tenminste 20 seconden lang wassen – en dat iedere keer. Kun jij iets bedenken dat minimaal 20 seconden duurt?

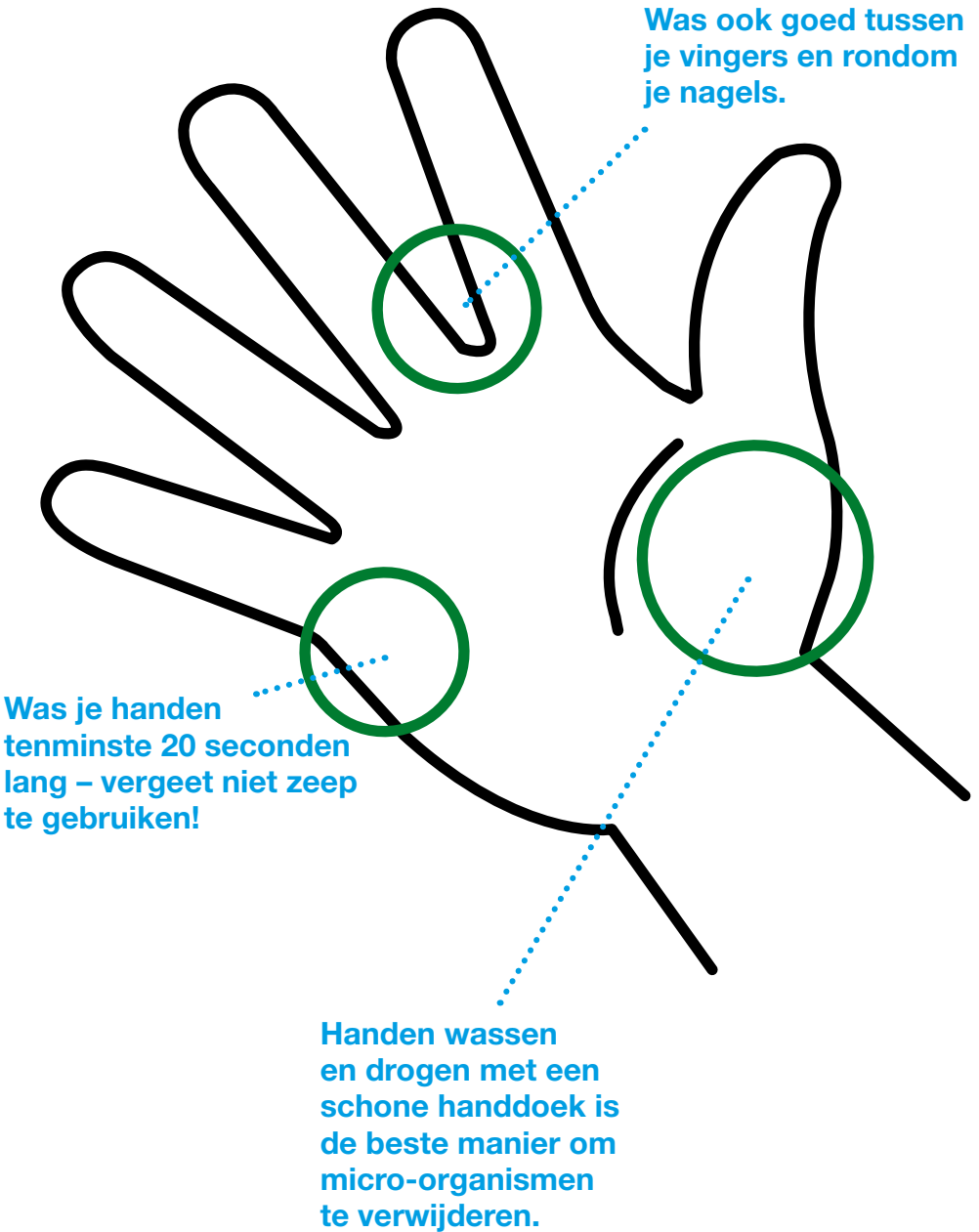
Mijn tip: zing gewoon 2 keer het liedje „Alle eendjes zwemmen in het water“.

Het is echt belangrijk dat we allemaal onze handen wassen en goed afdrogen, zodat de slechte micro-organismen zich niet overal kunnen verspreiden.

Een klein experimentje tijdens het handen wassen:

Smeer je handen in met een goed zichtbare verf, bijvoorbeeld vingerverf. Was nu je handen tenminste 20 seconden lang met je ogen dicht. Hoeveel verf zit er nog aan je handen?





Was ook goed tussen je vingers en rondom je nagels.

Was je handen tenminste 20 seconden lang – vergeet niet zeep te gebruiken!

Handen wassen en drogen met een schone handdoek is de beste manier om micro-organismen te verwijderen.

Ik laat je zien
hoe je je handen
het beste wast!



1



Houd je handen eerst onder lauwwarm water. Doe dan zeep op je handen en wrijf je handen tegen elkaar.

2



Was dan tenminste 20 seconden zorgvuldig de binnen- en buitenkant van je handen, je polsen, tussen je vingers en rondom je nagels.

3



Spoel dan je handen goed af onder lauwwarm water tot er geen zeepresten meer te zien zijn.

4



Ten slotte droog je je handen goed met een schone handdoek. Zorg ervoor dat je handen overal goed droog worden en gooi papieren handdoekjes altijd in de prullenbak.

5



Je kunt ook aan je ouders vragen of ze de gratis app "Ella's handen wassen avontuur" in de App Store of bij Google Play willen downloaden. Daarmee leer je op een leuke manier hoe, wanneer en waarom je je handen moet wassen.



Google Play
<http://bit.ly/1rdrMsG>



iTunes
<http://bit.ly/1CmnAt2>

Dank je wel dat je samen met mij zoveel over micro-organismen en handhygiëne hebt geleerd – ik hoop dat je het leuk vond! Bewaar dit boekje goed en lees het later nog een keer door, zodat je goed onthoudt waarom het zo belangrijk is je handen regelmatig en zorgvuldig te wassen en goed te drogen.

Max

