

Școala lui Max pentru șpălatul pe mâini

Igiena mâinilor



Bună! Eu sunt Max!

Am 9 ani și locuiesc cu părinții mei, sora mea mai mică Ella și câinele nostru Charlie.

Îmi place să mă joc afară cu prietenii mei, în special să mă cațăr în copaci și să alerg. De asemenea, îmi place să învăț lucruri noi din domeniul științei sau al biologiei. Este materia mea preferată și îmi place să fac experimente pentru a descoperi lucruri noi și interesante.

Recent am învățat despre cum să îmi spăl mâinile și m-am gândit să vă împărtășesc lucrurile pe care le-am descoperit până acum. În această carte puteți citi despre cum, când și de ce trebuie să vă spălați pe mâini.

Veți învăța totul despre microbi și cum vă puteți proteja pe dumneavoastră, prietenii și familia dumneavoastră împotriva îmbolnăvirii. Știți cât de repede circulă microbi după un strănut? Continuați să citiți pentru a afla!

Max

Recent am acumulat informații despre spălarea mâinilor, așa că m-am gândit să împărtășesc ceea ce am descoperit până acum. Sper să vă bucurați de aceste informații la fel de mult ca și mine!



Haideți să discutăm despre microbi!

Haideți să discutăm despre microbi!

Corpurile noastre sunt destul de uimitoare. Una dintre cele mai uimitoare părți din acesta este sistemul imunitar, care ne protejează împotriva îmbolnăvirii.

Microbii sunt adesea cauza bolilor. Unii microbi ne pot provoca sistemul imunitar și ne pot îmbolnăvi, dar majoritatea sunt de fapt buni pentru noi și ne mențin sănătoși.

Cum ne îmbolnăvesc microbii?

Microbii se pot răspândi de la persoană la persoană când dăm mâna sau atingem obiecte comune. Aceștia pot circula în aer când o persoană tușește sau strănută.

Majoritatea sunt prietenoși și ne ajută corpul să rămână sănătos, dar unii ne pot îmbolnăvi. Pentru a opri răspândirea microbilor răi, trebuie să ne spălăm mâinile și să le uscăm cu prosoape de hârtie.

Știați că?

Strănutul poate ajuta la răspândirea microbilor. Aceștia se pot deplasa cu o viteză de până la 130 km/h, la fel de rapid ca un autovehicul pe autostradă! Amintiți-vă întotdeauna să vă acoperiți gura și nasul când strănutați pentru a opri răspândirea microbilor către cei aflați în apropiere.

Există trei tipuri diferite de microbi - bacterii, virusuri și fungi.

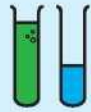


Microbi vin în tot felul de forme și dimensiuni diferite. Îi puteți găsi pe majoritatea suprafețelor, inclusiv a meselor, pe sol și pe piele. Sunt atât de mici încât îi putem vedea doar la microscop!

Unde puteți găsi microbi?

- Pe oameni
- Pe sol
- Acasă
- Pe mese
- Pe obiecte

Iată câteva informații distractive despre cele trei tipuri diferite de microbi - virusuri, bacterii și fungi:

	Virusuri	Bacterii	Fungi
Cât de mari sunt? 	Foarte mici - într-un punct încăp milioane. 	Mici - într-un punct încăp mii de fungi. 	Mulți sunt puțin mai mari decât bacteriile, dar alții sunt mult mai mari. De fapt, ciupercile sunt un tip de fungi! 
Microbirăi 	Provoacă varicelă sau gripă. 	Cauzează dureri ale urechii. 	Unii fungi pot crește pe mâncare, făcând-o necomestibilă. 
Microbibuni 	Oamenii de știință folosesc unele virusuri pentru a găsi remedii pentru boli. 	Ne ajută corpul să lupte împotriva celor rele și pot fi găsite în iaurt și în alte alimente. 	Fungii buni sunt utilizați pentru pâine sau medicamente. 

Știați că?

Bacteriile cresc prin divizare pentru a produce bacterii noi! Unele bacterii vă pot îmbolnăvi dacă intră în corpul dvs. Este firesc să avem bacterii în corp, deoarece ne ajută să digerăm mâncarea.

Mai multe fapte despre microbi:

- Bacteriile sunt un tip de microbi. Apar în tot felul de forme, inclusiv bastoane, cercuri și chiar spirale.
- Bacteriile au nevoie de apă și hrană pentru a crește, la fel ca mine și ca dvs. Unora le place să fie fierbinți, iar altora să fie reci.
- Bacteriile rele preferă suprafețele murdare. De aceea, blaturile și mesele trebuie șterse înainte și după ce mâncați pentru a împiedica răspândirea.
- Virusurile sunt microbi mici care pot provoca infecții și boli. De obicei sunt mai mici decât bacteriile și nu pot crește decât dacă se află într-o altă celulă vie.

Pentru a opri răspândirea microbilor răi, trebuie să ne spălăm pe mâini și să le uscăm cu prosoape de hârtie.



Suștinem igiena!

Suștinem igiena!

Igiena este importantă pentru noi toți. O igienă bună înseamnă să fim curați, sănătoși și să nu avem boli. Spălarea mâinilor este cel mai eficient mod de a menține un nivel bun de igienă și de a ne proteja împotriva îmbolnăvirii.

Nu este întotdeauna ușor să ne spălăm pe mâini. Uneori uităm, nu avem destul timp sau pur și simplu nu vrem!

Dar spălarea mâinilor cu săpun și uscarea mâinilor cu prosoape de hârtie este cea mai rapidă și ușoară cale de a îndepărta microbii.

Cât timp trebuie să ne spălăm pe mâini?

Trebuie să ne spălăm pe mâini timp de 20 de secunde. Vă puteți gândi la ceva care durează până la 20 de secunde?

Este important să ne spălăm și ne uscăm corect pe mâini cu prosoape de hârtie pentru a opri răspândirea microbilor răi.

Încercați acest lucru când vă spălați!

Acoperiți-vă mâinile cu ceva viu colorat ca vopseaua pentru degete. Acum spălați-vă mâinile timp de 20 de secunde, ținând ochii închiși. Câtă vopsea mai aveți pe mâini?

Vă puteți proteja prietenii și familia dvs. împotriva bolilor cu o igienă bună a mâinilor.



Spălați-vă între
degete și în
jurul unghiilor

Spălarea și
uscarea mâinilor
cu prosoape este
cea mai bună
metodă de
îndepărtare a
microbilor

Spălați mâinile
pentru 20 sec-
și folosiți săpun!

Sfaturile mele
pentru spălarea
mâinilor!



1

Mai întâi, trebuie să ne
udăm mâinile cu apă
călduță. Apoi adăugăm
săpun și le spălăm.



2

Apoi, ne curățăm ambele
părți ale mâinilor,
încheieturile între
degete și în jurul unghiilor!



3

Apoi, trebuie să clătim
mâinile cu apă caldă pentru
a îndepărta săpunul.
Continuați să clătiți până
dispare!



4

Și la final trebuie să ne
uscăm mâinile cu prosoape
de hârtie. Asigurați-vă că
ștergeți tot cu acestea! Dacă
utilizați prosoape de hârtie,
aruncați-le la coșul de gunoi.



Aceasta este o zi obișnuită la școală. Încercați să vă gândiți când ar trebui să îmi spăl mâinile.

Zi de școală

După ce ați terminat de citit, întoarceți pagina pentru a găsi răspunsurile în partea de jos.

Mama mă conduce la școală și mă întâlnesc cu prietenii pe terenul de joacă. Înainte de începerea școlii mănânc un fruct, în timp ce vorbesc cu prietenii mei. Prima oră este matematica, unde distribuim caietele de exerciții într-un grup. Apoi urmează știința - materia mea preferată!

Apoi urmează prânzul. Dacă vremea este bună îmi mănânc prânzul cu prietenii pe o bancă afară. Ne place să ne și jucăm, de obicei de-a prinselea sau de-a v-ați ascunselea. Înainte de următoarea oră mă duc la toaletă și îmi pun prânzul în dulap.

După-amiaza mă duc la ora de sport și jucăm fotbal. Îmi place să stau în poartă pentru că mă murdăresc cu noroi! Apoi mă schimb și aștept autobuzul către casă cu prietenii mei!

După ora de sport
După joacă în timpul prânzului
După mersul la toaletă în timpul prânzului
Înainte și după prânz
Înainte și după micul dejun

Vă mulțumesc că ați citit despre
microbii și igiena mâinilor, sper că v-a
plăcut! Păstrați acest manual și citiți-l
pentru a vă aminti de ce este important
să vă spălați și uscați corect mâinile cu
prosoape de hârtie.

Max

