

# Max's Håndvaskeskole

Max's Håndvaskeskole



I skolen har vi for nylig haft om at vaske hænder, og der lærte vi nogle ret seje ting, som jeg gerne vil dele med dig. Jeg håber, du også vil synes, det er sjovt at lære om!



# Hej, jeg hedder Max!

Jeg er 9 år gammel og bor sammen med mine forældre, min lillesøster Ella og vores hund Charlie.

Jeg kan godt lide at være udenfor sammen med mine venner og klatre i træer og løbe rundt. Jeg kan også godt lide at lære nye ting, og jeg synes, det er rigtig sjovt at lave eksperimenter. Det gør vi tit i fysik og biologi, som er mine yndlingsfag.

For nylig har vi haft om at vaske hænder, og der lærte vi nogle ret seje ting, som jeg gerne vil dele med dig.

Du vil høre om mikrober, og om hvordan du kan hjælpe både dig selv, dine venner og din familie med at undgå at blive syge. Ved du, hvor hurtigt mikrober flyver ud af næsen, når man nyser? Læs videre og find ud af det!

I denne bog kan du lære om, hvordan, hvornår og hvorfor du skal vaske hænder. Jeg håber også, du vil synes, det er sjovt at læse om det.

Max

# Lad os snakke lidt om mikrober!

Kroppen er ret fantastisk. En af de mest utrolige ting ved kroppen er immunsystemet, som beskytter os mod sygdomme. Mange gange er det mikrober, som gør os syge. Nogle af dem udfordrer immunsystemet, og så bliver man syg. Men de fleste mikrober er faktisk gode og hjælper os med at holde os sunde og raske.

Der er tre forskellige slags mikrober: bakterier, virus og svampe.



### Hvordan kan mikrober gøre os syge?

Mikrober kan sprede sig fra menneske til menneske, når vi holder hinanden i hånden eller rører ved de samme ting. De kan også bevæge sig gennem luften, når man hoster eller nyser. De fleste mikrober er gode og hjælper vores krop med at holde sig sund og rask. Men der er også nogle, som kan gøre os syge. For at forhindre de slemme mikrober i at sprede sig skal vi vaske vores hænder og tørre dem med et papirhåndklæde flere gange om dagen.

### Vidste du det?

Når man nyser, spreder man mikrober ud i omgivelserne. De kan flyve ud af næsen med 130 km i timen. Det er næsten lige så hurtigt, som en bil må køre på motorvejen. Så husk altid at dække mund og næse når du nyser, så der ikke flyver mikrober over til dem, som er i nærheden af dig.












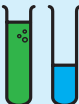


## Lad os snakke lidt om mikrober!

Mikrober kan have alle mulige former og størrelser. De findes på de fleste ting og overflader, f.eks. på bordene, på jorden og på din hud. De er så små, at man kun kan se dem gennem et mikroskop.

### Hvor kan man finde mikrober?

- På mennesker
- På jorden
- Derhjemme
- På bordene
- På ting

Her er nogle sjove facts om de tre forskellige typer mikrober: virus, bakterier og svampe

	Virus	Bakterier	Svampe
<b>Hvor store er de</b> 	Bitte små - der kan være millioner af dem bare i et punktum. 	Bitte små - der kan være tusinder af dem bare i et punktum. 	Mange er lidt større end bakterier, mens andre er endnu større. Champignon er en slags svamp! 
<b>Slemme mikrober</b> 	Kan give skoldkopper eller influenza. 	Kan give ørebetændelse/ halsbetændelse. 	Nogle svampe kan vokse på maden og gøre den ubehagelig at spise. 
<b>Gode mikrober</b> 	Forskere bruger nogle slags virus til at finde en kur mod sygdomme. 	De hjælper kroppen med at bekæmpe de slemme mikrober og kan f.eks. findes i yoghurt og andre slags mad. 	Gode svampe findes f.eks. i gær og kan bruges til at lave brød med og til nogle typer medicin. 

### Vidste du det?

Bakterier vokser ved at dele sig i to og på den måde lave nye bakterier. Nogle typer bakterier kan man blive syg af, hvis de kommer ind i kroppen. Men der er også mange andre slags bakterier, som er gode at have i kroppen, fordi de hjælper os med at fordøje maden.

### Nogle flere facts om mikrober:

- Bakterier er en slags mikrobe. De findes i alle mulige faconer og kan være formet som pinde, cirkler og endda spiraler.
- Bakterier har brug for vand og mad for at vokse, ligesom dig og mig. Nogle af dem kan lide varme, og andre kan bedre lide kulde.
- Virus er bitte små mikrober, som kan gøre os syge. De er som regel endnu mindre end bakterier og kan kun formere sig, hvis de kommer ind i en levende celle.

For at forhindre de slemme mikrober i at sprede sig, skal vi alle sammen vaske hænder og tørre dem grundigt med et papirhåndklæde flere gange om dagen.



# High-five for hygiejnen!

Hygiejne er vigtig for os alle. God hygiejne betyder, at vi er rene, sunde og fri for sygdom. Den mest effektive måde at holde god hygiejne og beskytte os mod sygdomme er ved at vaske hænder.

Det er ikke altid let at få vasket hænderne. Nogle gange glemmer vi det, vi har måske ikke lige tid, eller vi har bare ikke lyst.

Men den hurtigste og nemmeste måde at fjerne mikrober fra hænderne er at vaske dem med vand og sæbe og tørre dem med et papirhåndklæde.

Med god håndhygiejne kan du beskytte dig selv, dine venner og din familie mod at blive syge.





### Hvor længe skal man vaske hænder?

Man skal vaske sin hænder grundigt på alle overflader i 20-30 sekunder.

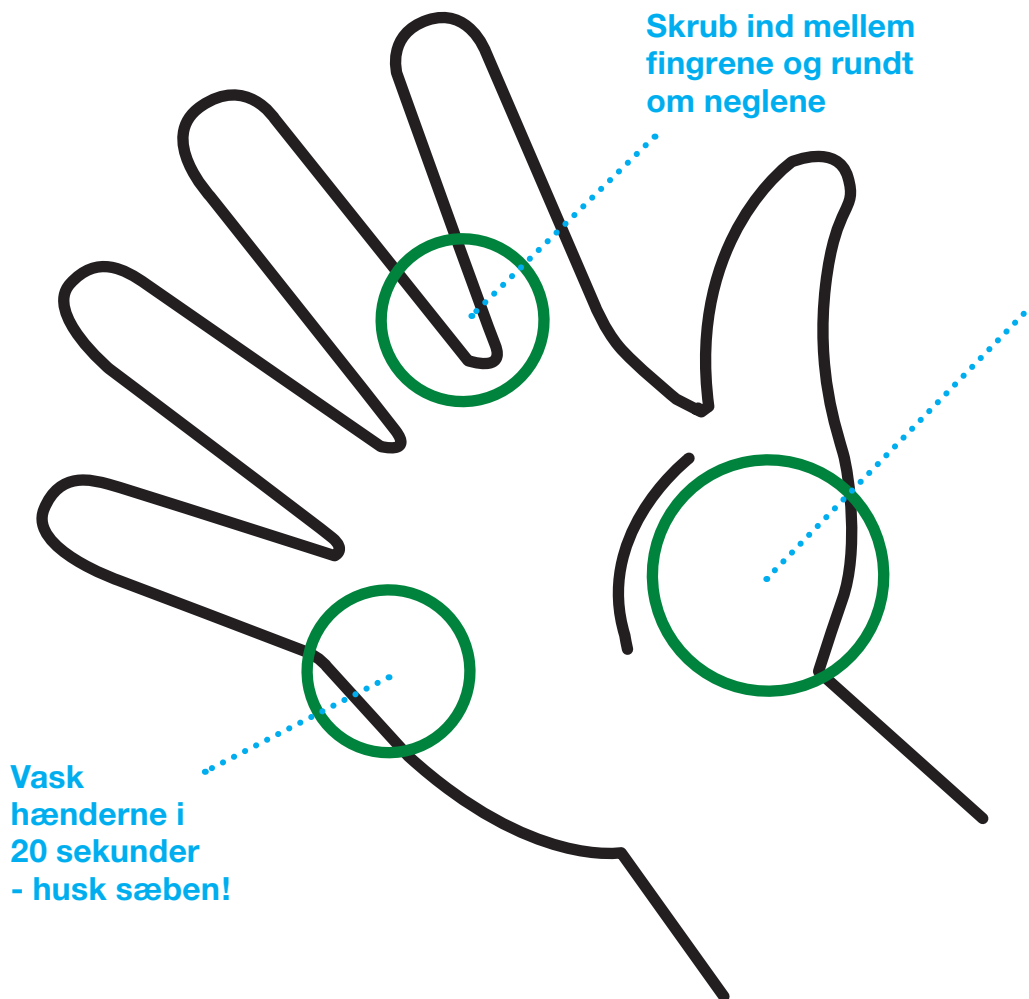
20-30 sekunder svare ca. til den tid det tager at synge ABC-sangen 2 gang.

Det er vigtigt, at vi alle sammen vasker og tørrer hænderne ordentligt med et papirhåndklæde for at forhindre mikrober i at sprede sig.

### Prøv dette næste gang du vasker hænder!

Prøv at smøre hænderne ind i fingermaling i en kraftig farve. Vask derefter hænderne i 20-30 sekunder med øjnene lukket. Hvor meget maling er der tilbage på hænderne?





Skrub ind mellem  
fingrene og rundt  
om neglene

Vask  
hænderne i  
20 sekunder  
- husk sæben!

Den bedste måde at fjerne mikrober er at vaske hænderne og tørre dem i et papirhåndklæde

Her er mine håndvaske tips!



1

Først skyller vi hænderne med lunkent vand. Så kommer vi sæbe på og gnubber hænderne mod hinanden.



2

Derefter skruber vi på begge sider af hænderne, lidt op ad håndleddene, ind mellem fingrene og rundt om neglene.



3

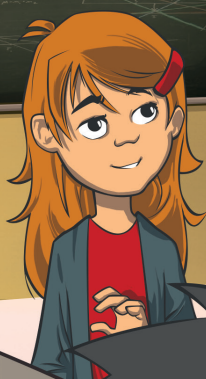
Nu skal vi skylle hænderne i lunkent vand for at fjerne sæben igen. Blev ved med at skrube til det hele er væk.



4

Til slut skal vi tørre hænderne grundigt i et papirhåndklæde. Sørg for at få alt vandet tørret af. Husk at smide papiret i skraldespanden bagefter!

Sådan ser en almindelig skoledag ud for mig. Prøv at regne ud hvornår jeg burde vaske mine hænder i løbet af dagen.



# Min skoledag

**Når du er færdig med at læse, kan du vende bogen på hovedet og læse nederst på siden, hvornår du burde have vasket hænder.**

Min mor kører mig til skolen, og jeg møder mine venner i skolegården. Jeg har som regel et stykke frugt med som ekstra morgenmad og plejer at spise det, før den første time begynder, mens jeg snakker med mine venner. Den første time er matematik, hvor vi nogle gange laver gruppearbejde om opgaver i en bog. Bagefter har vi fysik - mit yndlingsfag!

Derefter har vi spisefrikvarter. Hvis vejret er godt, spiser jeg min madpakke udenfor på en bænk sammen med mine venner. Vi leger også forskellige lege, dåseskjul eller spiller fodbold. Jeg går på toilettet inden den næste time og lægger madkassen i mit skab.

Om eftermiddagen har vi idræt, hvor vi også tit spiller fodbold. Jeg kan godt lide at stå på mål, så jeg bliver nogle gange helt mudret. Vi skifter tøj i omklædningsrummet, og derefter har vi fri. Jeg tager bussen hjem sammen med nogle af mine klassekammerater.

For og efter frokost  
Efter at have været på toilettet i spisefrikvarteret  
Efter at have leget i spisefrikvarteret  
Efter idræt



Tak fordi du gerne ville læse om mikrober og håndhygiejne sammen med mig. Jeg håber, du synes, det har været sjovt. Behold denne bog og læs den snart igen, så du kan huske, hvorfor det er vigtigt at vaske hænderne ordentligt og tørre dem grundigt i et papirhåndklæde mange gange om dagen.

Max





Think ahead.

Læs mere eller kontakt os på:

[www.tork.dk](http://www.tork.dk)

+45 48 16 82 44

[tork.dk.kundeservice@essity.com](mailto:tork.dk.kundeservice@essity.com)

RÅDET FOR



**BEDRE  
HYGIEJNE**

Max materialet er udarbejdet efter rådgivning af  
Claus Malta Nielsen, Rådet for bedre Hygiejne.

