

Max Håndvaskeskole

Håndhygiene



Nå har jeg lært meg masse om å vaske hendene, så jeg tenkte jeg skulle dele det med deg. Jeg håper du kommer til å synes det er like gøy som jeg gjorde!



Hei, jeg heter Max!

Jeg er ni år, og jeg bor sammen med foreldrene mine, lillesøsteren min, Ella, og hunden vår, Charlie.

Jeg elsker å være ute og leke med vennene mine, særlig å klatre i trær og å løpe. Jeg liker også å lære nye ting, særlig om forskning og biologi. Det er favorittfagene mine, og jeg liker å utføre eksperimenter for å lære meg nye, spennende ting.

Nå har jeg lært meg ganske mye om å vaske hendene og hvorfor det er viktig. I denne boken kan du lese om hvordan, når og hvorfor du må vaske hendene.

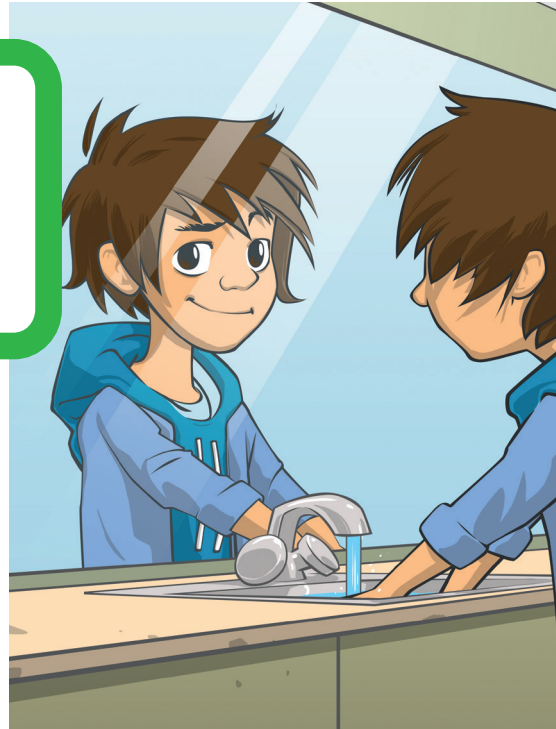
Du kommer til å lære om mikroorganismer og hvordan du kan beskytte deg selv, vennene dine og familien din mot å bli syke. Vet du hvor fort et nys går? Fortsett å lese, så får du vite både det og mye mer.

Max

Verden er full av mikroorganismer!

Kroppen vår er ganske fantastisk. Noe av det mest fantastiske med kroppen er immunsystemet, som beskytter oss mot sykdommer. Men iblant blir vi syke allikevel. Da kan det skyldes mikroorganismer. Noen gjør oss syke, men de aller fleste mikroorganismer er bra for oss, og hjelper oss å holde oss friske.

Det finnes tre ulike typer mikroorganismer – bakterier, virus og sopp.



Hvordan gjør mikroorganismer oss syke?

Mikroorganismer kan spres fra menneske til menneske når vi hilser på hverandre eller tar på ting som noen andre har tatt på. De kan også flytte seg gjennom luften når noen hoster eller nyser.

De fleste av dem er nyttige og hjelper kroppen vår å holde seg frisk, men noen kan gjøre oss syke. For at de skadelige mikroorganismene ikke skal spres seg, må vi vaske hendene våre ofte og tørke dem ordentlig godt med papir.

Visste du?

Nys kan også spre mikroorganismer. De kan fly avgårde i 130 km i timen - fortere enn en bil på motorveien! Husk at du alltid må holde deg for munnen og nesen når du nyser. Det beste er å nyse i albuegropen. Da sprer ikke mikroorganismene seg til andre mennesker i nærheten.












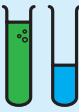


Verden er full av mikroorganismer!

Mikroorganismer finnes i alle former og størrelser. De finnes nesten overalt, for eksempel på bordet, på bakken og på huden din. De er så små at vi bare kan se dem i mikroskop!

Hvor kan du finne mikroorganismer?

- På mennesker
- På bakken
- Hjemme
- På bord
- På ting

Her er noen morsomme fakta om de tre ulike typene av mikroorganismer – virus, bakterier og sopp:

	Virus	Bakterier	Sopp
<p>Hvor store er de?</p> 	<p>Veldig små – millioner av dem ville fått plass på et punktum.</p> 	<p>Små – tusenvis av dem ville fått plass på et punktum.</p> 	<p>Mange er litt større enn bakterier, men andre er mye større. Faktum er at de er i slekt med soppene vi spiser.</p> 
<p>Skadelige mikroorganismer</p> 	<p>Kan forårsake vannkopper eller influensa.</p> 	<p>Kan forårsake øreverk.</p> 	<p>Sopp kan vokse på mat og gjøre det uappetittlig å spise.</p> 
<p>Nyttige mikroorganismer</p> 	<p>Forskere bruker visse virus for å finne medisiner mot sykdommer.</p> 	<p>De hjelper kroppen vår å bekjempe skadelige mikroorganismer, og de finnes i yoghurt og en del annen mat.</p> 	<p>Nyttige sopptyper kan brukes til å bake brød og i visse medisiner.</p> 

Visste du?

Bakterier vokser ved å dele seg i to deler og lage nye bakterier! Visse bakterier kan gjøre deg syk hvis de kommer inn i kroppen din

Det er naturlig å ha bakterier i kroppen. Noen av dem hjelper oss å fordøye maten.

Mer om mikroorganismer

- En bakterie er en slags mikroorganisme. De finnes i flere ulike former, som sirkler, staver og spiraler.
- Bakterier trenger vann og mat for å vokse. Akkurat som du og jeg. Enkelte av dem trives best i varme, andre liker kulde.
- Ekle bakterier trives der det er skittent. Derfor er det viktig å tørke av kjøkkenbenker og bord både før og etter at man har spist.
- Virus er små mikroorganismer som kan gi oss infeksjoner og sykdommer. De er som oftest mindre enn bakterier, og kan bare vokse inne i levende celler.
- For å hindre de skadelige mikroorganismene i å spre seg, må vi vaske hendene våre ofte og tørke dem ordentlig godt med papir

For å hindre de skadelige mikroorganismene i å spre seg, må vi vaske hendene våre ofte og tørke dem ordentlig godt med papir.



Tommel opp for hygiene!

Hygiene er viktig for alle. God hygiene betyr at vi er rene, sunne og fri for sykdommer. Å vaske hendene er den beste måten å sørge for god hygiene og beskytte oss mot å bli syke.

Det er ikke alltid lett å vaske hendene. Noen ganger glemmer vi det, rekker vi det ikke eller vil vi bare ikke vaske hendene!

Men å vaske hendene med såpe og tørke dem med papir er den raskeste og enkleste måten å fjerne mikroorganismer fra hendene våre på.

Med god håndhygiene kan du beskytte deg selv, vennene dine og familien din mot sykdommer.



Hvor lenge må vi vaske hendene?

Vi må vaske hendene i 20 sekunder, hver gang. 20 sekunder er omtrent så lang tid som det tar å synge "Blinke blinke stjerneilil" (Twinkle, twinkle little star).

Det er viktig at vi alle vasker og tørker hendene ordentlig med papir, for å stoppe spredningen av skadelige mikroorganismer.

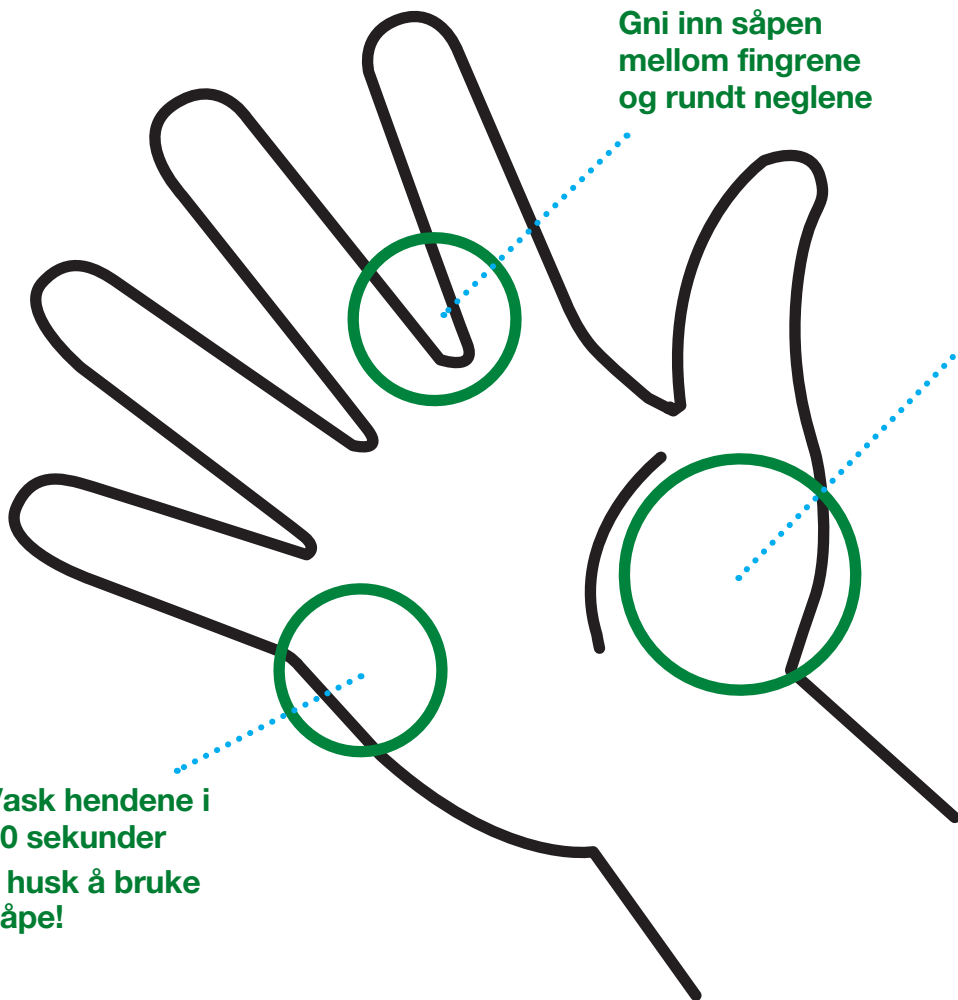
Prøv dette når du vasker hendene neste gang!

Dekk hendene helt med fingermaling. Vask først hendene i 10 sekunder. Hvor mye farger er det igjen på hendene? Ta ny maling på hendene og vask dem i 20 sekunder denne gangen. Er det igjen mer eller mindre maling nå?



Tommel opp for hygiene!

Gni inn såpen
mellom fingrene
og rundt neglene



Vask hendene i
20 sekunder
– husk å bruke
såpe!

Å vaske og tørke
hendene med papir
er den beste måten
å bli kvitt
mikroorganismer på

Her er mine beste
tips og knep
om håndvask!



1

Først må vi gjøre hendene våte med lunkent vann. Så tar vi såpe og gnir hendene mot hverandre!



2

Skrubb begge sidene av hendene, håndleddene, mellom fingrene og rundt neglene!



3

Deretter skyller vi hendene med lunkent vann for å få bort såpen. Fortsett å gni til all såpen er borte!

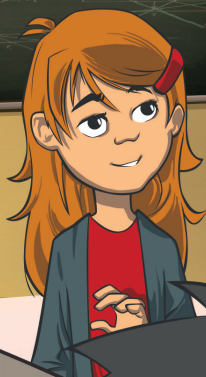


4

Til slutt må vi tørke hendene ordentlig med papir.

Sørg for at du bort alt vannet fra hendene! Når hendene er tørre, må du kaste papirhåndkleet i papirkurven.

Dette er en typisk skoledag for meg. Prøv å finne ut når jeg må vaske hendene i løpet av dagen.



Min skoledag

Når du har lest alt, kan du snu siden opp ned og lese svarene nederst på siden.

Mamma slipper meg av ved skolen, og jeg treffer vennene mine på lekeplassen. Jeg har ofte med meg frukt som jeg spiser når jeg leker med vennene mine før skolen begynner. Den første timen min er matte. Da jobber vi noen ganger i grupper med oppgavebøkene våre. Etter timen har jeg naturfag – det er det jeg liker best!

Deretter er det tid for formiddagsmat. Vennene mine og jeg går sammen til matsalen og spiser. Hvis været er fint, løper vi ut i skolegården og leker etterpå.

Før jeg går inn til neste time, går jeg på do. På ettermiddagen har jeg gym. Hvis vi har flaks, får vi spille fotball. Jeg liker å stå i mål og kaste meg etter ballene. Jeg blir ofte skitten, men det er moro. Etterpå skifter jeg og venter på bussen hjem, sammen med vennene mine!

Før og etter at jeg spiser frukt
Før og etter at jeg spiser lunsj!
Etter at jeg har vært på do
Etter at jeg har lekt i skolegården
Etter gymtimen

Takk for at du leste om mikroorganismer og håndhygiene med meg. Jeg håper du likte det! Behold dette læreheftet og les det igjen snart, så du husker hvorfor det er viktig å vaske hendene ofte og å tørke dem godt med papir.

Max





Think ahead.

RÅDET FOR



BEDRE
HYGIEJNE

Godkjent og gransket av
Rådet for Bedre Hygiejne

