

# Max handtvättskola

Handhygien



Nu har jag lärt mig en del om att tvätta händerna, så jag tänkte att jag skulle dela med mig av det till dig. Jag hoppas att du kommer att tycka att det är lika kul som jag gjorde!



# Hej, jag heter Max!

Jag är nio år och jag bor med mina föräldrar, min lillasyster Ella och vår hund Charlie.

Jag älskar att vara utomhus och leka med mina kompisar, speciellt att klättra i träd och att springa. Jag tycker också om att lära mig nya saker, särskilt om vetenskap och biologi. Det är mina favoritämnen och jag gillar att göra experiment för att lära mig nya, spännande saker.

Nu har jag lärt mig en del om att tvätta händerna och varför det är viktigt. I den här boken kan du läsa om hur, när och varför du ska tvätta händerna.

Du kommer att lära dig om mikroorganismer och hur du kan skydda dig själv, dina kompisar och din familj från att bli sjuka. Vet du hur snabb en nysning är? Fortsätt att läsa, så får du reda på det och mycket mer.

Max

# Världen är full av mikroorganismer!

Våra kroppar är ganska fantastiska. En av kroppens mest fantastiska delar är immunsystemet, som skyddar oss från sjukdomar. Men ibland blir vi sjuka ändå. Då kan det bero på mikroorganismer. En del gör oss sjuka, men de allra flesta mikroorganismer är bra för oss och hjälper till att hålla oss friska.

Det finns tre olika typer av mikroorganismer – bakterier, virus och svamp.



### Hur gör mikroorganismer oss sjuka?

Mikroorganismer kan spridas från person till person när vi hälsar på varandra eller rör vid saker som någon annan har tagit i. De kan också röra sig genom luften när någon hostar eller nyser.

De flesta av dem är snälla och hjälper våra kroppar att hålla sig friska, men vissa kan göra oss sjuka. För att göra så att de dåliga mikroorganismerna inte sprider sig måste vi tvätta våra händer ofta och torka dem ordentligt med pappershanddukar.

### Visste du?

Nysningar kan också sprida mikroorganismer. De kan flyga fram i 130 km i timmen, vilket är snabbare än en bil på motorvägen! Kom ihåg att alltid hålla för munnen och näsan när du nyser, det bästa är att nysa i armvecket. Då sprids inte mikroorganismerna till de som finns i närheten.












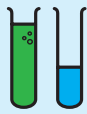


Världen är full av mikroorganismer!

Mikroorganismer finns i alla former och storlekar. De finns nästan överallt, till exempel på borden, på marken och på din hud. De är så små att vi bara kan se dem genom mikroskop!

### Var kan du hitta mikroorganismer?

- På människor
- På marken
- I hemmet
- På bord
- På saker

Här är några roliga fakta om de tre olika typerna av mikroorganismer – virus, bakterier och svamp:

	Virus	Bakterier	Svamp
<b>Hur stora är de?</b> 	Mycket små – miljoner skulle få plats i en punkt. 	Små – tusentals skulle få plats i en punkt. 	Många är lite större än bakterier men andra är mycket större. Faktum är att de är besläktade med svampar som vi äter. 
<b>Elaka mikroorganismer</b> 	Kan orsaka vattkoppor eller influensa. 	Kan orsaka öronvärk. 	Svamp kan växa på mat och göra det otrevligt att äta. 
<b>Bra mikroorganismer</b> 	Vetenskapsmän använder vissa virus för att hitta botemedel mot sjukdomar. 	De hjälper våra kroppar att bekämpa dåliga mikroorganismer och finns i yoghurt och en del annan mat. 	Bra svamp kan användas för att göra bröd och vissa mediciner. 

### Visste du?

Bakterier växer genom att dela sig i två delar och skapa nya bakterier! Vissa bakterier kan göra dig sjuk om de kommer in i din kropp.

Det är naturligt att ha bakterier i kroppen. Vissa av dem hjälper oss att smälta maten.

### Mer om mikroorganismer

- Bakterier är en sorts mikroorganismer. De finns i flera olika former som cirklar, stavar och spiraler.
- Bakterier behöver vatten och mat för att växa. Precis som du och jag. Vissa utav dem trivs bäst i värme, andra tycker om när det är kallt.
- Elaka bakterier trivs där det är smutsigt. Därför är det viktigt att torka av köksbänkar och bord både innan och efter att man har ätit.
- Virus är små mikroorganismer som kan ge oss infektioner och sjukdomar. De är oftast mindre än bakterier och kan bara växa inne i levande celler.
- För att hindra de elaka mikroorganismerna från att sprida sig måste vi tvätta våra händer ofta och torka dem ordentligt med pappershanddukar.



För att hindra de elaka mikroorganismerna från att sprida sig måste vi tvätta våra händer ofta och torka dem ordentligt med pappershanddukar.

# Tummen upp för hygien!

Hygien är viktigt för alla. God hygien betyder att vi är rena, hälsosamma och fria från sjukdomar. Att tvätta händerna är det bästa sättet att ha en god hygien och skydda oss från att bli sjuka.

Det är inte alltid lätt att tvätta händerna. Ibland glömmet vi, hinner inte, eller vill helt enkelt inte tvätta händerna!

Men att tvätta händerna med tvål och torka dem med pappershanddukar är det snabbaste och enklaste sättet att ta bort mikroorganismer från våra händer.

Du kan skydda dig själv, dina vänner och din familj från sjukdomar med god handhygien.



### Hur länge ska vi tvätta händerna?

Vi ska tvätta händerna i 20 sekunder, varje gång. 20 sekunder är ungefär lika lång tid som det tar att sjunga Blinka lilla stjärna.

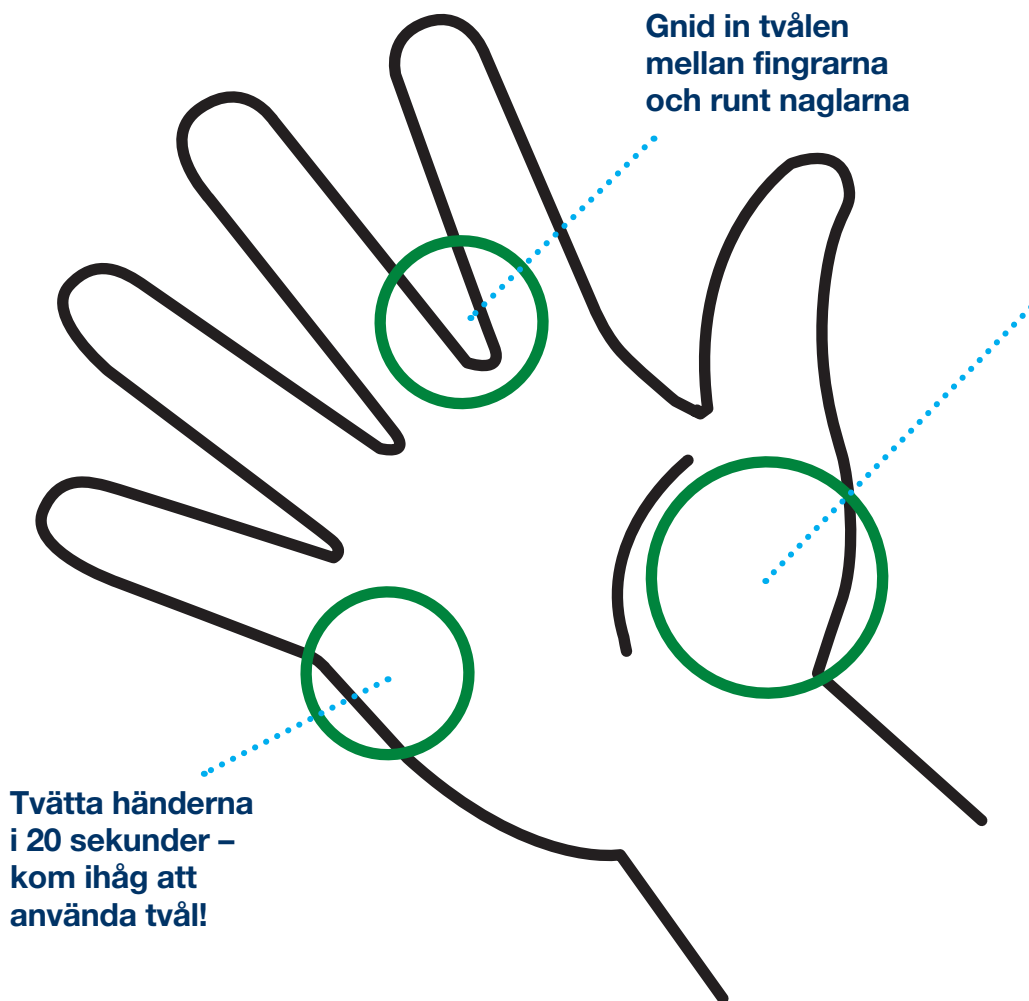
Det är viktigt att vi alla tvättar och torkar händerna ordentligt med pappershanddukar för att stoppa spridningen av elaka mikroorganismer.

### Prova detta när du tvättar händerna nästa gång!

Täck hela händerna med fingerfärg. Tvätta först händerna i 10 sekunder. Hur mycket färg finns kvar på händerna? Ta ny färg på händerna och tvätta dem i 20 sekunder den här gången. Finns det mer eller mindre färg kvar nu?



Tummen upp för hygien!



Att tvätta och torka händerna med pappershanddukar är det bästa sättet att avlägsna mikroorganismer

Här är mina bästa tips och knep om handtvätt!



1

Först måste vi blöta händerna i ljummet vatten. Sedan tar vi tvål och gnuggar händerna mot varandra!



2

Skrubba båda sidorna av händerna, handlederna, mellan fingrarna och runt naglarna!



3

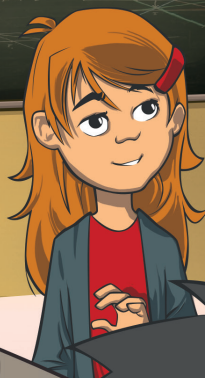
Sedan sköljer vi händerna med ljummet vatten för att ta bort tvålen. Fortsätt gnugga tills all tvål är borta!



4

Sist måste vi torka händerna ordentligt med pappershanddukar. Se till att du får bort allt vatten från händerna! När händerna är torra kastar du pappershandduken i papperskorgen.

Det här är en typisk skoldag för mig. Försök lista ut när jag ska tvätta händerna under dagen.



# Min skoldag

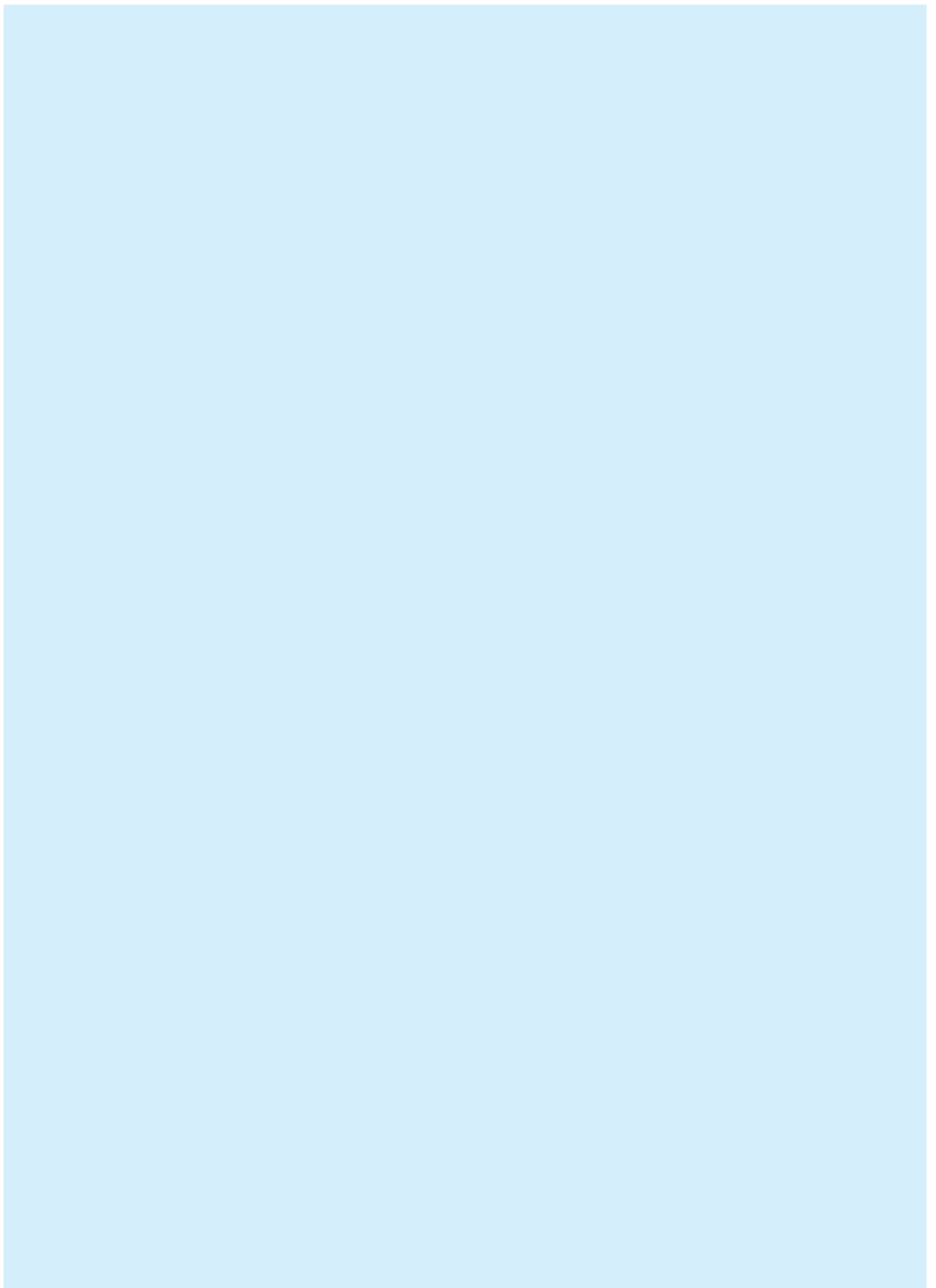
**När du har läst färdigt kan du vända sidan upp och ner och läsa svaren längst ner på sidan.**

Min mamma släpper av mig vid skolan och jag träffar mina kompisar på lekplatsen. Jag har ofta frukt med mig som jag äter när jag leker med mina kompisar innan skolan börjar. Min första lektion är matematik, där jobbar vi ibland tillsammans i grupp med våra övningsböcker. Efter lektionen har jag naturvetenskap – mitt favoritämne!

Sedan är det dags för lunch. Jag och mina kompisar går tillsammans till skolmatsalen och äter. Om vädret är fint springer vi ut på rasten och leker efteråt.

Innan jag går in till nästa lektion går jag på toaletten. På eftermiddagen har jag gymnastik. Om vi har tur får vi spela fotboll. Jag gillar att stå i mål och kasta mig efter bollar. Jag blir ofta smutsig, men det är kul. Sedan byter jag om och väntar på bussen hem tillsammans med mina kompisar!

Innan och efter att jag äter frukt  
Innan och efter att jag äter lunch  
Efter att ha gått på toaletten  
Efter att ha lekt på lunchrasten  
Efter gymnastiken



Tack för att du läste om mikro-organismer och handhygien med mig. Jag hoppas att du gillade det! Behåll det här lärohäftet och läs den snart igen, så att du kommer ihåg varför det är viktigt att tvätta händerna ofta och torka dem ordentligt med pappershanddukar.

Max





Think ahead.

RÅDET FÖR



BEDRE  
HYGIEJNE

Godkänt och granskat av  
Rådet för Bedre Hygiejne

