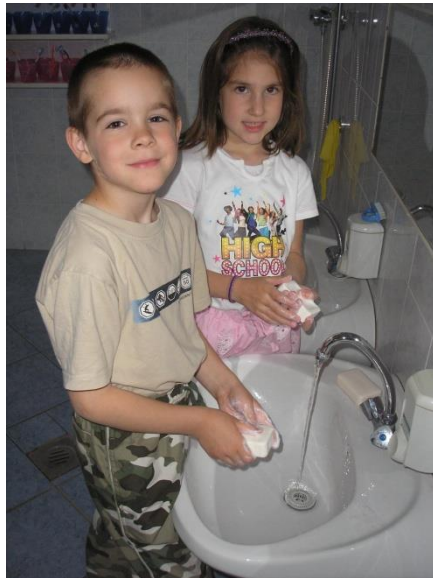


A Kézmosás



Miért fontos a kézmosás?



- Mert megakadályozhatjuk a fertőző betegségek terjedését.
- Mert a betegségek kórokozói mindenütt megtalálhatók, például a kilincsen, a játékokon. A legtöbb pedig éppen a kezünkön. Néhány óra alatt 500 -1000 baktérium is megtelepedhet az ember tenyerén ujjain.
- Mert, ha véletlenül megérintjük az arcunkat, a kórokozók a szemünkön vagy a szájunkon keresztül bejuthatnak a szervezetünkbe.
- A baktériumok és vírusok terjedését legegyszerűbben gyakori szappanos kézmosással akadályozhatjuk meg.
- A világon mindenütt mosnak kezet az emberek, de túl kevesen használnak ehhez szappant.



Tényleg bele lehet halni, ha nem mosunk kezet?

- Közvetlenül nem.
- De az ázsiai és afrikai országokban sok kisgyerek hal meg piszkos ivóvíztől, súlyos hasmenésben vagy valami más fertőzésben, melyet a kézmosás hiánya miatt kapnak el.





Hogyan kell kezet mosni?

A kézmosás 5 lépése



1. Nedvesítsd meg a kezed, használj meleg vizet.

2. Szappanozd be.



3. Dörzsöld át legalább 20 másodpercig. Mosd meg a tenyered, a kézfejedet, a csuklódat, az ujjaid között és a köröm alatt is, utóbbihoz használjuk körömkefét.

Mérheted a szükséges időt úgyis, hogy közben egy megfelelő hosszúságú dalt elénekelsz.

4. Öblítsd le a kezed bő, folyó vízzel.

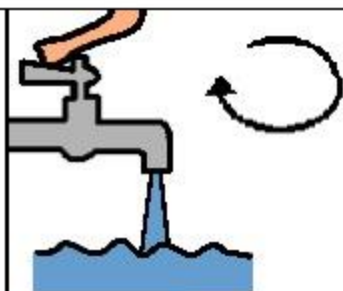


5. Tiszta és száraz törülközővel szárítsd meg, vagy ennek hiányában rázd a kezed a levegőben, amíg meg nem szárad.





feltűröm a pulcsit



kinyitom a csapot



bevizezem a kezem



kinyomom a szappant



összedörzsölöm a kezem



lemosom a kezem



elzárom a csapot



megfogom a törölközőt



megtörölöm a kezem

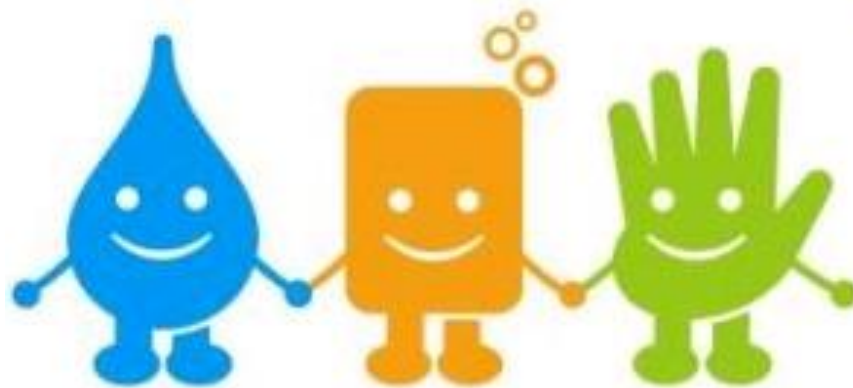


visszateszem a törölközőt

VERS KÉZMOSÁSHOZ

Evés előtt kezet mosok,
beteg lenni nem akarok,
mert ki piszkos kézzel eszik,
bizony hamar megbetegszik.

Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!



Mikor mossunk kezet?

- Naponta többször kell szappannal kezet mosni, például:

1. evés előtt és után



2. ha a szabadban játszottunk

3. ha állatot simogattunk



4. WC használata után

Beszélgessünk

- Soroljuk fel, mi mindent csinálunk a kezünkkel.
- Számoljuk össze, hányszor mostunk kezet előző nap.
- Soroljuk fel, mi mindent érintettünk meg aznap.
- Soroljunk fel olyan tárgyakat, amit sokan fogunk meg egymás után egy nap.

Mondd el mit látsz a képeken. Szerinted mit jelenthet?



Kis történet arról, hogyan fertőzhetsz meg másokat:

FERTŐZÉSVESZÉLY!
FIGYELEM



FIGYELEM
FERTŐZÉSVESZÉLY!



FIGYELEM
FERTŐZÉSVESZÉLY!

FIGYELEM
FERTŐZÉSVESZÉLY!



A tiszta kéz egészséget menthet.

Ezért nagyon fontos, hogy
foglalkozzunk a
kézmosással
rendszeresen.



Köszönöm a figyelmet!

