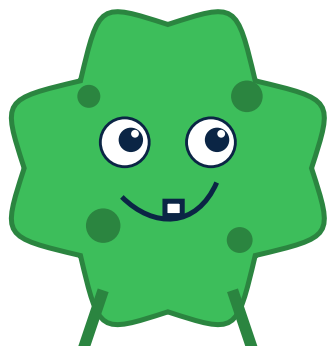


Choroby brudnych rąk

plakat 1 z 4



Przeziębienie i grypa

Kto to robi: wirusy

Wirusy siedzą na klamkach, poręczach i zabawkach. Dotykasz ich ręką, potem pocierasz nos albo oko i wirus jest już w środku.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- katar i kichanie
- kaszel
- gorączka
- ból głowy

Jak się chronić?



Myj ręce po powrocie do domu i po kichaniu. Kichaj w łokieć, nie w dłoń.

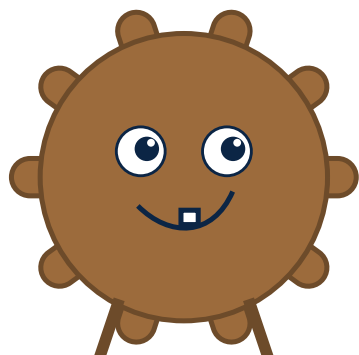


Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk

plakat 2 z 4



Biegunka i wymioty

Kto to robi: rotawirusy, czyli grypa żołądkowa

To najprawdziwsza „choroba brudnych rąk”. Zarazki z toalety trafiają na ręce, z rąk na kanapkę, a z kanapki do brzucha.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- ból brzucha
- biegunka
- wymioty
- osłabienie

Jak się chronić?



Zawsze myj ręce po toalecie i przed jedzeniem. To najważniejsze dwa momenty w ciągu dnia.

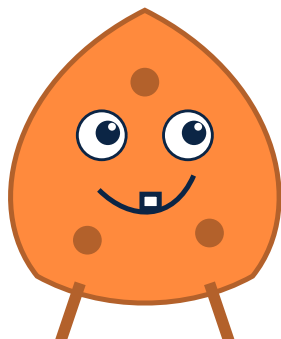


Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk

plakat 3 z 4



Zatrucie pokarmowe

Kto to robi: bakterie, na przykład salmonella

Bakterie żyją na surowym mięsie, jajkach i niemytych owocach. Przenoszą się rękami na inne jedzenie i na talerz.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- ból brzucha
- gorączka
- biegunka
- brak apetytu

Jak się chronić?



Myj ręce przed jedzeniem i po dotknięciu surowego jedzenia. Myj owoce i warzywa przed zjedzeniem.

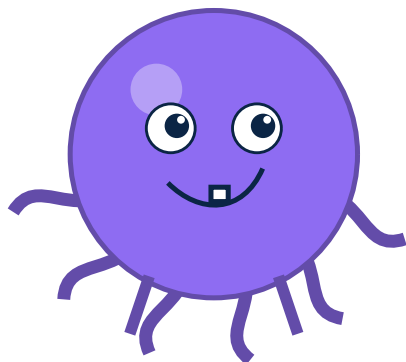


Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk

plakat 4 z 4



Owsiki

Kto to robi: małe pasożyty jelitowe

Ich jajeczka są tak małe, że ich nie widać. Zbierają się pod paznokciami, a stamtąd łatwo trafiają do buzi.

Droga zarazka



Jak się czujesz?

- swędzenie wieczorem
- niespokojny sen
- brak apetytu
- rozdrażnienie

Jak się chronić?



Krótkie paznokcie, mycie rąk po toalecie i przed jedzeniem, i nie obgryzaj paznokci.



Zapamiętaj: zarazków nie widać, ale mydło i woda zmywają je w 20 sekund. Nie trzeba się ich bać, trzeba po prostu myć ręce.

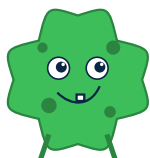
Dla dorosłych: plakat ma charakter edukacyjny i jest uproszczony dla dzieci. Przy objawach choroby decyduje lekarz.

Choroby brudnych rąk: ściągga

wszystkie cztery na jednej stronie, na gazetkę

Przeziębienie i grypa

wirusy

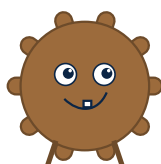


Objawy: katar i kichanie, kaszel, gorączka, ból głowy.

Jak się chronić: Myj ręce po powrocie do domu i po kichaniu. Kichaj w łokieć, nie w dłoń.

Biegunka i wymioty

rotawirusy, czyli grypa żołądkowa



Objawy: ból brzucha, biegunka, wymioty, osłabienie.

Jak się chronić: Zawsze myj ręce po toalecie i przed jedzeniem. To najważniejsze dwa momenty w ciągu dnia.

Zatrucie pokarmowe

bakterie, na przykład salmonella

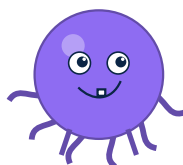


Objawy: ból brzucha, gorączka, biegunka, brak apetytu.

Jak się chronić: Myj ręce przed jedzeniem i po dotykaniu surowego jedzenia. Myj owoce i warzywa przed zjedzeniem.

Owsiki

małe pasożyty jelitowe



Objawy: swędzenie wieczorem, niespokojny sen, brak apetytu, rozdrażnienie.

Jak się chronić: Krótkie paznokcie, mycie rąk po toalecie i przed jedzeniem, i nie obgryzaj paznokci.