



#lekcjaHIGIENY

WIRUSOOCHRONA

Akcja informacyjno-edukacyjna dla dzieci

PROFILAKTYKA CHORÓB WIRUSOWYCH PRZENOSZONYCH DROGĄ KROPELKOWĄ



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH



#LEKCJA HIGIENY PT. WIRUSOOCHRONA

WIRUSÓW NIE ZOBACZYSZ!

są bardzo małe, można je zobaczyć tylko w laboratorium pod specjalnym mikroskopem elektronowym.



WIRUSY SĄ GROŻNE I PODSTĘPNE!

mogą powodować wiele chorób zakaźnych groźnych dla zdrowia i życia człowieka.



WIRUSY PRZENOSZĄ SIĘ DROGĄ KROPELKOWĄ!

podczas kichania, kaszlu, mówienia czy zabawy, wirus może przedostać się bezpośrednio na człowieka lub różne przedmioty, które potem dotykamy.



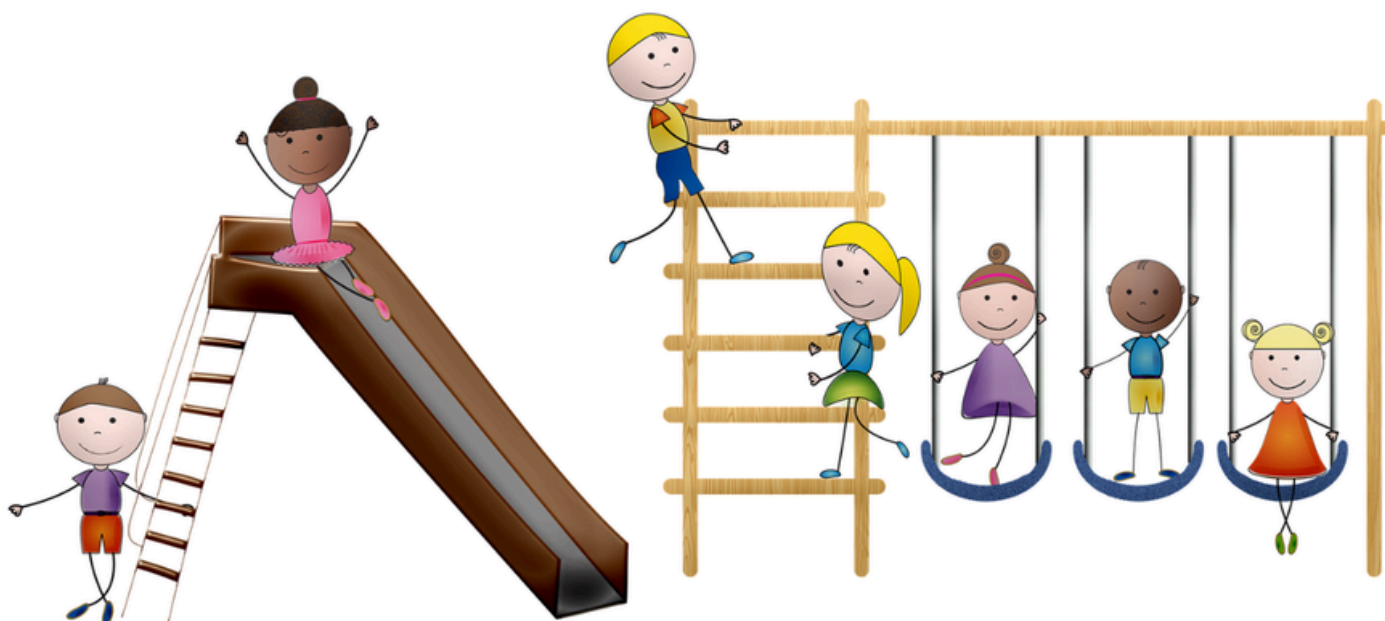


GDZIE MOŻEMY SPOTKAĆ SIĘ Z WIRUSAMI?

z wirusami
możemy się
spotkać wszędzie:



- na placu zabaw
- w przedszkolu
- w sklepie
- na różnego typu przedmiotach np.:
zabawkach, telefonach komórkowych itp.
- podczas kontaktu z osobą chorą





KIEDY JESTEŚMY NARAŻENI NA KONTAKT Z WIRUSAMI?

na kontakt z wirusami jesteśmy narażeni szczególnie:

- w sezonie jesiennie-zimowym, w którym dużo łatwiej jest zachorować
- przy braku odpowiedniej higieny rąk





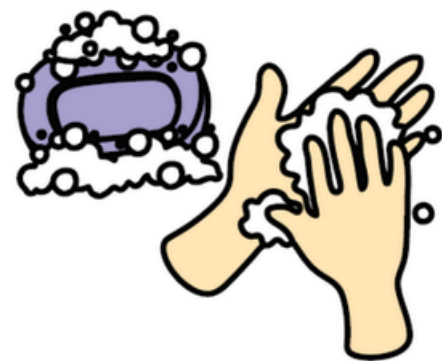
JAK WALCZYĆ Z WIRUSAMI?

MYJ RĘCE
CIEPŁĄ WODĄ Z MYDŁEM
PRZEZ CO NAJMNIEJ 30 SEKUND



KIEDY?

- przed każdym posiłkiem
- po wyjściu z toalety
- po powrocie ze spaceru lub podwórka
- po zabawie
- po kontakcie ze zwierzętami
- po kichaniu i kasłaniu, jeśli zakrywałeś ręką buzię, nos
- oraz za każdym razem kiedy ręce są brudne





PAMIĘTAJ!

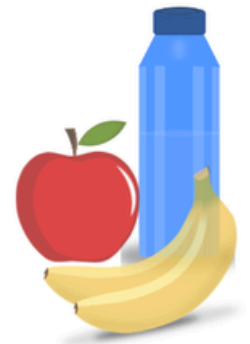


- kiedy masz brudne ręce nie dotykaj nimi oczu, ust i nosa



- noś ubrania odpowiednie do warunków pogodowych

- podczas kichania i kaszlu zasłaniaj nos i usta chusteczką jednorazową lub zgięciem łokcia



- jedz owoce i warzywa, to na zdrowie dobrze wpływa

- pij wodę

- aktywnie spędzaj wolny czas





WIRUSOOCHRONA

**Często myj
ręce wodą
z mydłem przez
min. 30 sekund**



**Kiedy masz
brudne ręce
nie dotykaj nimi
oczu, nosa i ust**



**Unikaj dużych
skupisk
ludzkich**



**Unikaj kontaktu
z osobami chorymi,
a jeśli sam czujesz się
źle zostań w domu**



**Podczas kichania
i kaszlu zakrywaj
nos i usta chusteczką
lub zgięciem łokcia**



**Odżywiaj się prawidłowo,
jedz regularnie zdrowe posiłki,
pij wodę, uprawiaj sport**



**PRZESTRZEGANIE PODSTAWOWYCH
ZASAD HIGIENY TO NAJLEPSZY SPOSÓB
OCHRONY PRZED WIRUSAMI!**



**Noś ubrania
dostosowane
do warunków
pogodowych**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH





LEKCJA HIGIENY PT. WIRUSOOCHRONA

ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

1. Dlaczego i kiedy należy dokładnie myć ręce wodą i mydłem?
2. Dlaczego należy się szczepić?
3. Dlaczego należy unikać dużych skupisk ludzkich i zachować odstęp od innych osób podczas spaceru, zakupów itp.?
4. Dlaczego należy zasłaniać nos i usta maseczką?
5. Dlaczego należy unikać dotykania okolic nosa, ust i oczu?





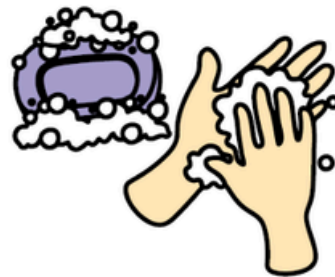
KRZYŻÓWKA

1. Jednorazowa, higieniczna – służy do wycierania nosa?
2. Atakuje ludzi, komputery ...?
3. Zachowujesz ją od innych (minimum 1,5 m) np. na spacerze i zakupach?
4. Podstawowa zasada ochrony przed wirusami?
5. Najczęściej w strzykawce, chroni przed groźnymi chorobami zakaźnymi?
6. Może być papierowy, lniany lub frotowy?
7. Nie tylko karnawałowa?



1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2 ○ ○ ○ ○ ○



3 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

4 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



5 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

6 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

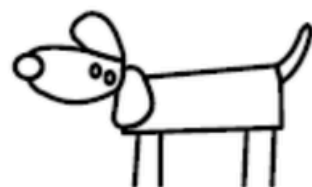


7 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Wpisz hasło: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Kolorowanka





PAMIĘTAJ !!!

**PRZESTRZEGANIE
PODSTAWOWYCH
ZASAD HIGIENY TO NAJLEPSZY SPOSÓB
OCHRONY PRZED WIRUSAMI...**



**CHOROBY
SĄ NIEPRZYJEMNE,
A CZASAMI NAWET GROŹNE,
ALE NIEKTÓRYM Z NICH MOŻNA
ZAPOBIEGAĆ DZIĘKI
SZCZEPIENIOM**



**A teraz
umyj ręce
i zaśpiewaj
piosenkę...**





MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOOCHRONA

1. Kiedy jesteś po zabawie,
gdy już wiesz, co piszczy w trawie
trzeba umyć swe rączęta
niech to każde z was pamięta.

2. Słuchaj, mała ma perełko!
W swoje łapki weź mydełko,
białe, czy też kolorowe,
rączki będą zdrowe!

Szurum burum
Raz, dwa, trzy
Rączki myj i ty!

3. Troszkę mydła, z kranu wody
i stajemy już w zawody
z wirusami, bakteriami...
Myjcie rączki całkiem sami!

4. Mydło zrobi trochę piany,
łapki się puszczają w tany:
w prawo, w lewo, w lewo, w prawo
trą paluszki żwawo!

Szurum burum
Raz, dwa, trzy
Rączki myj i ty!

5. Z dołu w górę, potem z górki,
myjcie rączki i pazurki,
bo pazurki – powiem skrycie
brud skrywają znakomicie!
Już bakterie uciekają!

6. Już wirusy się poddają!
Woda leci Kap kap kap
mydło w rączki łap!

Szurum burum
Raz, dwa, trzy
Rączki myj i ty!

7. Jeszcze jedna ważna sprawa!
Kiedy skończy się zabawa
zanim sięgniesz po jedzonko
umyj łapki, słonko!

Szurum burum ...





MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOOCHRONA

I TY UMYJ RĄCZKI



PIANO

$\text{♩} = 75$

S. TANYGA
R. JONCA

A F#m Bm E A F#m B E D E D E

5 A F#m Bm E A F#m Bm E D E

8 D E A A





MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOOCHRONA



I TY
UMYJ RĄCZKI



VOICE

$\text{♩} = 75$

S. JANYGA
R. JONCA

Musical score for voice and piano, consisting of four staves. The key signature is three sharps (F#, C#, G#) and the time signature is 4/4. The score begins with a repeat sign. The first staff contains measures 1-3, the second staff measures 4-6, the third staff measures 7-8, and the fourth staff measures 9-10, ending with a double bar line and repeat dots.

MYDŁO I WODA TAK SIĘ ZACZYNA WIRUSOCHRONA

I TY UMYJ RĄCZKI



♩ = 75

S.JANYGA
R. JONCA

VOICE

PIANO

A F#m Bm E A F#m B E

3

VOICE

PNO.

D E D E A F#m Bm E

6

VOICE

PNO.

A F#m Bm E D E D E A

9

VOICE

PNO.

A



#LEKCJAHIGIENY PT. WIRUSOOCHRONA



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Katowicach**

Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej

www.gov.pl/wsse-katowice



/WSSEKatowice



/WSSEKatowice



/wsse_katowice