

Higiena osobista

- Higiena osobista to czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła, regularną zmianą i praniem ubrań oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.



Co robimy codziennie?



Jak dbać o zęby ?

- Zęby należy myć szczoteczką z pastą do zębów przynajmniej 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku.



Jak dbać o włosy ?

- Włosy należy myć tak często jak potrzeba.
- Czeszemy się własnym grzebieniem lub szczotką.
- Korzystamy z usług fryzjera.



Higiena skóry.

- Ważne jest codzienne mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem, za pomocą gąbki, rękawicy - koniecznie własnej!
- Mycie usuwa brud i uwalnia od nieprzyjemnego zapachu



Nasze ubranie...

- Pamiętajmy o codziennej zmianie bielizny osobistej oraz skarpetek, rajstop.
- Codziennie zakładamy czystą bieliznę i skarpety.



1 Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.



2 Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.



3 Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.



4 Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

Pamiętaj !

- Czyste ubranie,
czyste włosy,
świeży zapach
świadczą o Tobie !
- Jak Cię widzą -
tak Cię piszą !!!



A teraz wykonaj zadanie znajdujące się na następnej stronie.

Połącz w pary odpowiednie rysunki i pokoloruj je.

