

# Osobní hygiena

Už odmalicka nám rodiče říkají, abychom si myli ruce a čistili zuby. Někdy se ti to neustálé připomínání asi nelíbí, ale dodržování hygienických návyků tě chrání, abys nebyl nemocný. Navíc špína a rápach z tebe nedělají dobrého společníka a špína je velkým rizikem pro přenos infekčních nemocí.

## Přeskrtni špatnou možnost.

Ruce si umývám, pouze když je mám špinavé / vždy před jídlem, po použití WC atd.



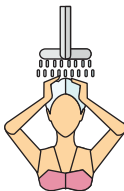
Zuby si čistím minimálně 2x denně / 1x denně.

2x



1x

své tělo sprchuji každý den / 1x týdně.



Pokud se zapolím nebo se ušpiním, umyji se a převleču se do čistého / vezmu si na sebe propocené nebo špinavé oblečení.



Při kašli si zakrývám ústa / nezakrývám ústa.



K olizování patří pouze sprchování studenou vodou / mimo jiné i pobyt na čerstvém vzduchu.

