

SVĚTOVÝ DEN HYGIENY RUKOU

5. KVĚTEN

Zdravotně výchovné materiály

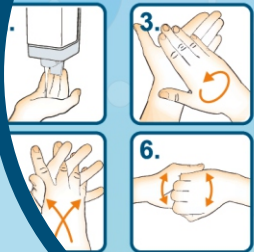
ZDARMA

pro MŠ, ZŠ, kanceláře...

Kdy?

When?
Wann?
Korða?
Quando?
Cuándo?
Quando?
什么时候?

Wash your hands
Waschen Sie die Hände
Как мыть руки
Comment se laver les mains
Cómo lavarse las manos
Come lavarsi le mani
如何洗手



Při nedodržení pravidel najít na rukou 4700 různých...

80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš špinavější než přídavné toalety, klavírnice až **5x**

Držádel v hromadné dopravě se dotýkáme přibližně 5 tisíc rukou

1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminována řeklinními bakteriemi

Kdy si mýt ruce?

Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů

před, při a po přípravě jídla po vynesení odpadků

SAMOLEPKY na kachličky
(cca 7x7cm jeden obrázek)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/Nov e/ryby_samolepky_A3_var B.pdf

HYGIENA RUKOU v 8 jazycích
plakát A3, leták A5

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/ Nove/hygiena_rukou_A3_8_jazycich.pdf

JAK A KDY SI MÝT RUCHE
leták A5

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/ Nove/hygiena_rukou_krivky_bez_9A.pdf



JAK SI MÝT RUCHE

1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.

2. Naneste dostatečné množství mydla do dlaní.

3. Třete kruhovým pohybem prsty do dlaní.

4. Položte dlaně pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.

5. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.

6. Třete dlaní o dlaně kruhovým pohybem.

7. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.

8. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.

9. Třete kruhovým pohybem prsty do dlaní.

ZÁBAVNÉ MYTÍ RUKOU s říkankou, leporelo pro děti

Mešou, mešou dva mýtníky, a mydla budou bublinky.

1. Kamarádi, rychle sem! Růžičky si umyjem. Vodou, mýdlo na nás dáme a bioničku račiníme.

2. Válem, válem vlniček, ab mám čisté patičky!

3. Jak udělám hrálčičky? Propělu si prosličky!

4. Válem, válem vlniček, ab mám čisté patičky!

5. Ukaž mýčky! Ne a ne! Mám je dobře schované.

6. Válem, válem vlniček, ab mám čisté patičky!

7. Válem, válem vlniček, ab mám čisté patičky!

8. Opláchneme, osušíme, jak mýt ruce, led už víme.

V letáku byly použity náčrty z publikace: *Světová zdravotnická organizace: Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví* (stavu zdravotnictví České republiky)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/ Nove/leporelo_Myti_rukou.pdf

SAMOLEPKY na kachličky
(9x9 cm každý jednotlivý obrázek)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/ Nove/Jak_si_spravne_myt_ruce.pdf

JAK SE CHRÁNIT PROTI HEPATITIDĚ TYPU A?
leták A5

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/ letaky_pdf/9B_jak_se_chranit_proti_hepatitide.pdf

O své nemoci nemusí vědět, protože je v inkubační době, která trvá 15 - 50 dní.

Na neumytých rukou virus zůstává.

Záludnost tohoto onemocnění spočívá v jeho snadném přenosu.

Proto je důležité mýt ruce co nejčastěji.



ZÁBAVNÉ MYTÍ RUKOU
video s písničkou

<https://youtu.be/OYqsZBDKOp4>

ŽUTÝ PETR karetní hra pro děti

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/ edice/hry/Karetni_hra_Zluty_Petr.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/ edice/hry/Karetni_hra_Zluty_Petr_obal.pdf

Odborná recenzentka: MUDr. Barbora Machová, Státní zdravotní ústav

Ilustrace: Johanka Paulová

4) po...
5) po...
6) před...
7) po kon...
8) po vyn...
9) po pou...
10) po přic...
11) po pou...
12) po ko...
13) po...
14) po...
15) po...