**Dbajmy o higienę rąk**



Drogi Rodzicu,

Profilaktyka, to proces wspierania dziecka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi rozwojowi oraz eliminowanie czynników zagrażających zdrowiu. Przedszkole dąży do tego, aby dziecko systematycznie nabierało nawyków higieny dłoni. W związku z tym proponujemy, aby rodzice w domu z dziećmi powtarzali naukę mycia rąk.

Specjaliści radzą, by myć ręce w następujących sytuacjach:

* po powrocie do domu z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej,
* przed przystąpieniem do posiłku, przed jego przygotowywaniem,
* po skorzystaniu z toalety,
* po kontakcie ze zwierzętami i przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.),
* po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa,
* po wykonaniu opatrunku na skaleczeniu, ranie, zmianach skórnych,
* po czynnościach porządkowych, wyniesieniu śmieci,
* po trzymaniu pieniędzy,
* po kontakcie z osobą chorą w domu lub w szpitalu.

Istotne jest to, by myć ręce dokładnie, używając ciepłej wody i mydła.

* myj ręce przez 40-60 sekund – ten dłuższy czas pozwala w znacznym stopniu usunąć bakterie i wirusy;
* wykonuj tę czynność dokładnie – nie zapominaj o nadgarstkach, kciukach i przestrzeniach pomiędzy palcami;
* myj ręce w ciepłej wodzie;
* do mycia używaj mydła lub preparatów na bazie alkoholu.



Myjąc ręce, zapobiegasz chorobom. Tę myśl powinni przyswoić wszyscy, również ci najmłodsi, bo dbanie o higienę rąk to dbanie o zdrowie.

Mycie rąk to zwykła, codzienna czynność, która jednocześnie jest bardzo pożyteczna, ponieważ zapobiega zatruciom pokarmowym, grypie, chorobom pasożytniczym i skórnym.

**Popraw po śladzie**







**Pokoloruj obrazki**





