



Think ahead.



# Maxova škola mytí rukou

Hygiena rukou



Právě jsem se dozvěděl něco o mytí rukou, tak jsem si myslel, že bych se měl podělit o to, co jsem zatím zjistil. Doufám, že vás bude toto studium bavit stejně, jako bavilo mě!



# Ahoj, já jsem Max!

Je mi 9 let a bydlím se svými rodiči, mladší sestrou Ellou a psem Charliem.

Rád si hraji venku s kamarády, hlavně lezeme po stromech a běháme. Také se rád učím novým věcem, hlavně v přírodovědě a biologii. To je můj oblíbený předmět a mám rád pokusy, při kterých se dozvím nové a vzrušující věci.

Právě jsem se dozvěděl něco o mytí rukou, tak jsem si myslel, že bych se měl podělit o to, co jsem zatím zjistil. V této knížce si přečtete jak, kdy a proč byste si měli mýt ruce.

Dozvíte se všechno o mikrobech a o tom, jak se můžete vy, vaši kamarádi a vaše rodina chránit před onemocněním. Víte, jak rychle se mikroby pohybují po kýchnutí? Čtete dál a zjistíte to!

Max

# Pojďme si popovídat o mikrobech!

Naše tělo funguje naprosto úžasným způsobem. Jednou z jeho nejúžasnější částí je imunitní systém, který nás chrání před onemocněním.

Mikroby jsou častou příčinou nemocí. Některé mohou napadnout náš imunitní systém a pak onemocníme, ale většina z nich je ve skutečnosti pro nás dobrá, a díky nim jsme zdraví.

Existují tři různé druhy mikrobů: bakterie, viry a plísně.



### Jak mikroby způsobí, že onemocníme?

Mikroby se mohou šířit mezi lidmi, když si podáváme ruce nebo když se dotýkáme stejných předmětů.

Mohou se také pohybovat vzduchem, když člověk kašle nebo kýchá.

Většina z nich je přátelská a pomáhá našemu tělu, aby zůstalo zdravé, ale některé mohou způsobit, že onemocníme. Abychom zlým mikrobům zabránili v šíření, měli bychom si pravidelně mýt ruce a sušit je papírovým ručníkem.

### Věděli jste?

Také kýcháním se můžou šířit mikroby. Ty se mohou pohybovat rychlostí až 130 km/h, což odpovídá rychlosti auta na dálnici! Nikdy si nezapomeňte při kýchání zakrýt ústa a nos, aby se mikroby nemohly šířit na lidi kolem vás.










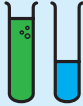




Mikroby mají všemožné tvary a velikost. Najdete je na většině povrchů včetně stolů, na zemi a na své pokožce. Jsou tak malé, že je můžeme vidět jen pod mikroskopem!

### Kde můžete najít mikroby?

- Na lidech
- Na zemi
- Doma
- Na stolech
- Na předmětech

Tady je několik zábavnějších faktů o těchto třech druzích mikrobů - virech, bakteriích a plísních:

|   | Viry  | Bakterie   | Plísně   |
|---|---|--|--|
| <b>Jak jsou velké?</b><br> | Velmi drobné - do tečky by se jich vešly miliony.<br>         | Drobné - do tečky by se jich vešly tisíce.<br>   | Mnohé jsou větší než bakterie, ale jiné jsou mnohem větší. Houby jsou vlastně druhem plísně!<br> |
| <b>Zlé mikroby</b><br>   | Mohou způsobit plané neštovice nebo chřipku.<br>             | Mohou způsobit bolest uší.<br>  | Některé plísně mohou růst na potravinách a ty se pak nedají jíst.<br>                           |
| <b>Hodné mikroby</b><br> | Vědci používají některé viry při hledání léků na nemoci.<br> | Pomáhají našemu tělu zahnat ty zlé a můžeme je najít v jogurtu a některých dalších jídlech.<br> | Z hodných plísní se dělá chleba a některé léky.<br>   |

### Věděli jste?

Bakterie se rozmnožují tak, že se rozdělí na dvě, a tím vzniknou nové bakterie! Některé bakterie mohou způsobit nemoc, pokud se vám dostanou do těla.

Mít bakterie v těle je přirozené, protože nám pomáhají trávit potravu.

### Pár dalších faktů o mikrobech:

- Bakterie jsou druhem mikrobů. Mají různé tvary, například tyčinky, kolečka a dokonce spirály.
- Bakterie potřebují k růstu vodu a potravu, zrovna tak jako vy a já. Některé mají rády horko a jiné mají rády zimu.
- Zlé bakterie mají rády špinavé povrchy. Proto je důležité otírat pracovní plochu a stoly před jídlem a po jídle, aby se zabránilo jejich šíření.
- Viry jsou maličké mikroby, které způsobují infekce a nemoci. Obvykle jsou menší než bakterie a nemohou růst, pokud nejsou uvnitř jiné živé buňky.

Abychom zlým mikrobům zabránili v šíření, měli bychom si pravidelně mýt ruce a sušit je papírovým ručníkem.





# Kdo je pro správnou hygienu, ať se přihlásí!

Hygiena je pro nás pro všechny důležitá. Správná hygiena znamená, že jsme čisti, zdraví a nejsme nemocní. Mytí rukou je nejučinnější způsob, jak dodržovat správnou hygienu a chránit se před onemocněním.

Umýt si ruce není vždy snadné. Někdy zapomeneme, jindy nemáme čas nebo se nám prostě nechce!

Ale mytí rukou mýdlem a jejich sušení papírovým ručníkem je nejrychlejší a nejjednodušší způsob, jak z našich rukou odstranit mikroby.

Sebe, své kamarády  
a rodinu můžete chránit před  
onemocněním dodržováním  
správné hygieny rukou.



### **Jak dlouho bychom si měli umývat ruce?**

Pokaždé bychom si měli mýt ruce 20 vteřin.  
Napadne vás něco, co může trvat 20 vteřin?

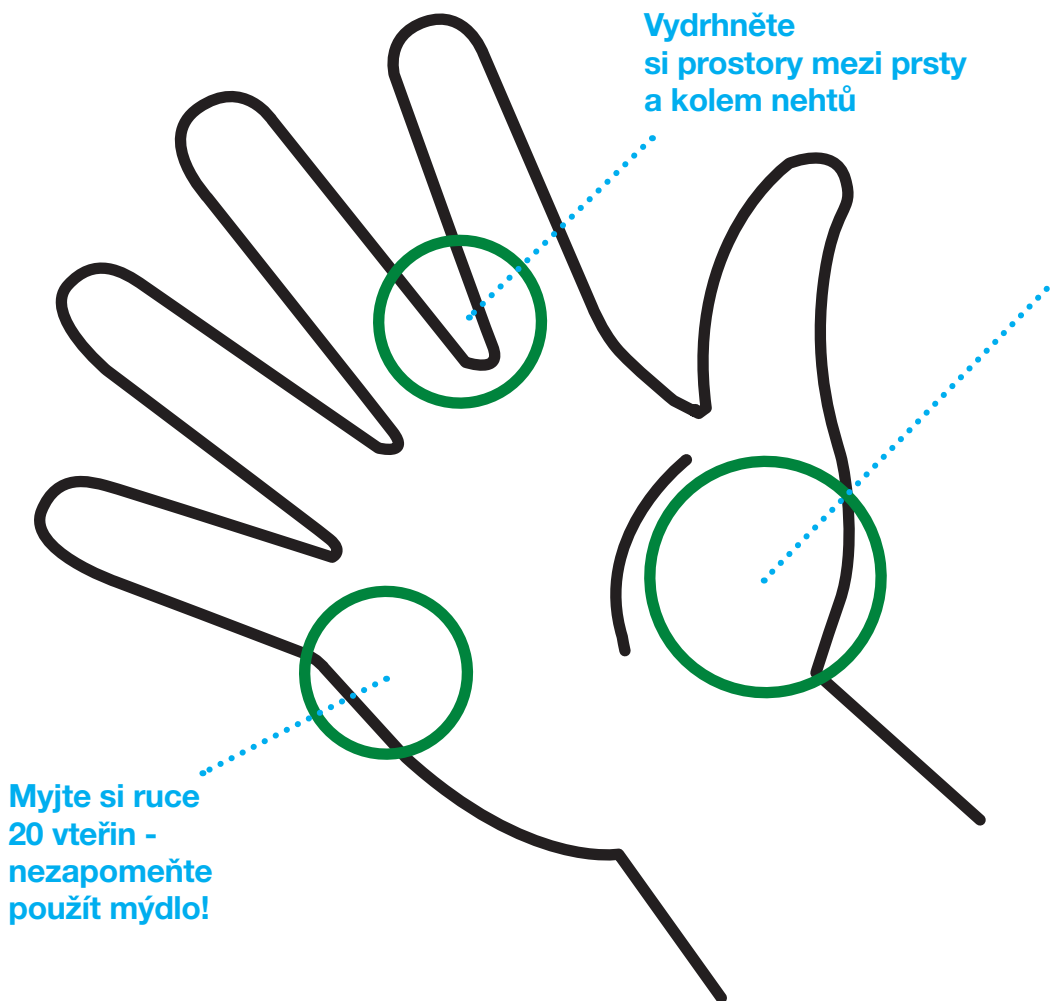
Je důležité, abychom se přesvědčili, že si myjeme  
a sušíme ruce papírovým ručníkem správně, abychom  
zabránili zlým mikrobům v šíření.

### **Zkuste to, až si budete příště mýt ruce!**

Potřete si ruce něčím, co má výraznou barvu, třeba  
prstovými barvami. Teď  
si umývejte ruce po dobu  
20 vteřin, mějte přitom  
zavřené oči. Kolik barvy  
vám zůstalo na rukou?



Kdo je pro správnou hygienu, ať se přihlásí!



Umytí a vysušení rukou papírovým ručníkem je nejlepší způsob, jak odstranit mikroby

Tady jsou mé tipy a triky na mytí rukou!



1

Nejdřív si musíme ruce navlhčit vlažnou vodou. Pak přidáme mýdlo a promyeme je o sebe.



2

Pak bychom měli vydrhnout ruce z obou stran, zápěstí, prostory mezi prsty a kolem nehtů!



3

Následně si musíme ruce opláchnout vlažnou vodou a odstranit všechno mýdlo. Pořád třete ruce o sebe, dokud nebude všechno pryč!



4

A nakonec si ruce musíme pořádně osušit papírovým ručníkem. Ujistěte se, že jste z nich odstranili všechnu vodu! Pokud používáte papírové ručníky, nezapomeňte je vyhodit do odpadkového koše.

Tohle je můj běžný školní den. Zkuste se zamyslet nad tím, kdy bych si měl během dne mýt ruce.



# Můj školní den

**Až dočtete, otočte stránku vzhůru nohama a dole na stránce najdete odpovědi.**

Máma mě vysadí u školy a na hřišti se potkávám se spolužáky. Obvykle mám k snídani kousek ovoce, které si sním před vyučováním, když si povídám s kamarády. První hodinu je matematika, při které někdy společně používáme jednu cvičebnici. Pak je přírodověda - můj oblíbený předmět!

Pak máme přestávku na oběd. Když je hezky, sním si zabalený oběd s kamarády na lavičce venku. Taky hrajeme hry, většinou na honěnou nebo na schovávanou. Před dalším vyučováním si dojdu na záchod a zabalený oběd si odložím do skříňky.

Odpoledne máme tělocvik, kde obvykle hrajeme fotbal. Rád hraji v bráně, takže se můžu ušpinit od bláta! Pak se převléknu a s kamarády čekáme na autobus domů!

Před snídaní a po snídani  
Před obědem a po obědě  
Po použití záchodu o polední přestávce  
Po hře během polední přestávky  
Po tělocviku



Díky, že jste si se mnou přečetli něco o mikrobech a o hygieně rukou, doufám, že se vám to líbilo! Nechte si tuto knížku a brzy si ji zase přečtěte, abyste si zapamatovali, proč je důležité si pravidelně a pořádně mýt ruce a sušit si je papírovým ručníkem.

Max

