



Наша продукция делает проще вашу жизнь и жизнь миллионов людей по всему миру. Наши ресурсы, знания и подход к работе являются естественной частью ежедневного мирового круговорота жизни. Мы несем ответственность за то, что делаем.



# Моем руки вместе с Максом



Недавно я узнал, как  
правильно мыть руки,  
и хотел бы рассказать вам  
об этом. Надеюсь, вам будет  
интересно узнать об этом,  
так же как и мне!



# Привет! Я Макс!

Мне 9 лет, я живу вместе со своими родителями, младшей сестрой Эллоу и нашей собакой Чарли.

Я люблю проводить время на улице и играть со своими друзьями, особенно лазить по деревьям и бегать. А еще мне нравится узнавать что-то новое, особенно из области науки и биологии. Я люблю проводить эксперименты, чтобы получить новые увлекательные знания.

Недавно я узнал, как правильно мыть руки, и хотел бы поделиться с вами этой информацией. Из этого буклета вы узнаете, как, когда и зачем нужно мыть руки.

Я расскажу вам все о микробах и о том как защитить себя, своих друзей и семью от болезней, вызываемых микробами. Знаете ли вы, с какой скоростью распространяются микробы во время чихания? Продолжите чтение, чтобы узнать!

Макс

# Давайте поговорим о микробах!

Наши тела имеют удивительное строение. Мы все обладаем иммунной системой, которая защищает нас от болезней.

Микробы часто становятся причиной болезней. Некоторые из них атакуют иммунную систему, в результате чего мы заболеваем, но большинство микробов безопасны для нас и даже помогают нам оставаться здоровыми.

Существует 3 разных типа микробов: бактерии, вирусы и грибки.



### Где мы встречаемся с микробами?

Микробы легко передаются от человека к человеку, например, при рукопожатии или прикосновении к предметам. Они также могут передаваться по воздуху, когда человек чихает или кашляет.

Хотя большинство микробов безопасны и помогают нам оставаться здоровыми, некоторые из них вызывают болезни. Поэтому, чтобы остановить распространение плохих микробов, очень важно своевременно мыть руки и вытирать их бумажным полотенцем.

### А вы знали?

Когда кто-то чихает, микробы могут распространяться со скоростью до 130 км/ч, что можно сравнить со скоростью движения машины на скоростном шоссе! Не забывайте прикрывать рот и нос, когда чихаете, чтобы остановить распространение микробов вокруг себя.










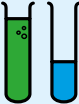


Давайте поговорим о микробах!

Микробы бывают различных размеров и форм. Их можно найти на всевозможных поверхностях, на мебели, на земле, на вашей коже. Они настолько малы, что их можно разглядеть только в микроскоп.

### Где можно найти микробов?

- На людях
- На земле
- В помещениях
- На столах
- На предметах

Из таблицы вы узнаете интересные факты о разных видах микробов — вирусах, бактериях и грибах:

|  | Вирусы   | Бактерии   | Грибки  |
|--|--|--|---|
| <b>Насколько они большие?</b><br> | Невероятно крошечные — миллионы могут уместиться в одной точке.<br> | Крошечные — тысячи могут уместиться в одной точке.<br>                                    | Многие не сильно больше бактерий, но некоторые значительно крупнее. Например, лесные грибы — это разновидность грибов!<br> |
| <b>Плохие микробы</b><br>       | Могут быть причиной ветрянки или гриппа.<br>                      | Могут быть причиной ушной боли.<br>   | Грибки могут вырастать на пище, делая ее непригодной для употребления.<br>   |
| <b>Хорошие микробы</b><br>      | Ученые используют некоторые вирусы для создания лекарств.<br>     | Помогают нам бороться с плохими бактериями. Их можно найти в йогурте и другой пище.<br> | Хорошие грибки используются при выпечке хлеба и создании лекарств.<br>   |

### А вы знали?

Количество бактерий увеличивается через деление. Из одной бактерии получается две и так далее. Попадая внутрь организма, некоторые бактерии могут вызывать болезни.

То, что некоторые бактерии живут внутри наших тел — это естественный процесс, так как они помогают нам переваривать пищу.

### Интересная информация о микробах:

- Бактерии — это разновидность микробов, они могут быть в виде палочек, кругов и даже спиралей.
- Бактериям, так же как и людям, для роста нужны вода и пища. Некоторые из них любят тепло, а другие — холод.
- Плохие бактерии любят грязные поверхности. Поэтому так важно протирать столы до и после еды, чтобы остановить распространение бактерий.
- Вирусы — это очень маленькие микробы, которые могут вызывать инфекции и болезни. Они обычно меньше бактерий и не могут расти, пока не попадут внутрь другой живой клетки.

Чтобы остановить распространение плохих бактерий, очень важно своевременно мыть руки и вытирать их бумажным полотенцем.





## Да здравствует гигиена!

Гигиена важна для каждого из нас. Хорошая гигиена означает, что мы чистые и здоровые. Мытье рук — один из самых эффективных способов поддерживать хорошую гигиену и защитить себя от болезней.

Не так просто регулярно мыть руки. Иногда мы забываем об этом, иногда у нас нет времени или мы просто не хотим этого делать!

Но важно помнить, что мытье рук с мылом и последующее высушивание их бумажным полотенцем — это самый простой и быстрый способ удалить микробы с наших рук.

Благодаря правильной гигиене рук вы сможете защитить от болезней себя, своих друзей и семью.



### Как долго нужно мыть руки?

Каждый раз руки необходимо мыть не менее 20 секунд.

Мытье рук и высушивание их бумажным полотенцем предотвращают распространение плохих бактерий.

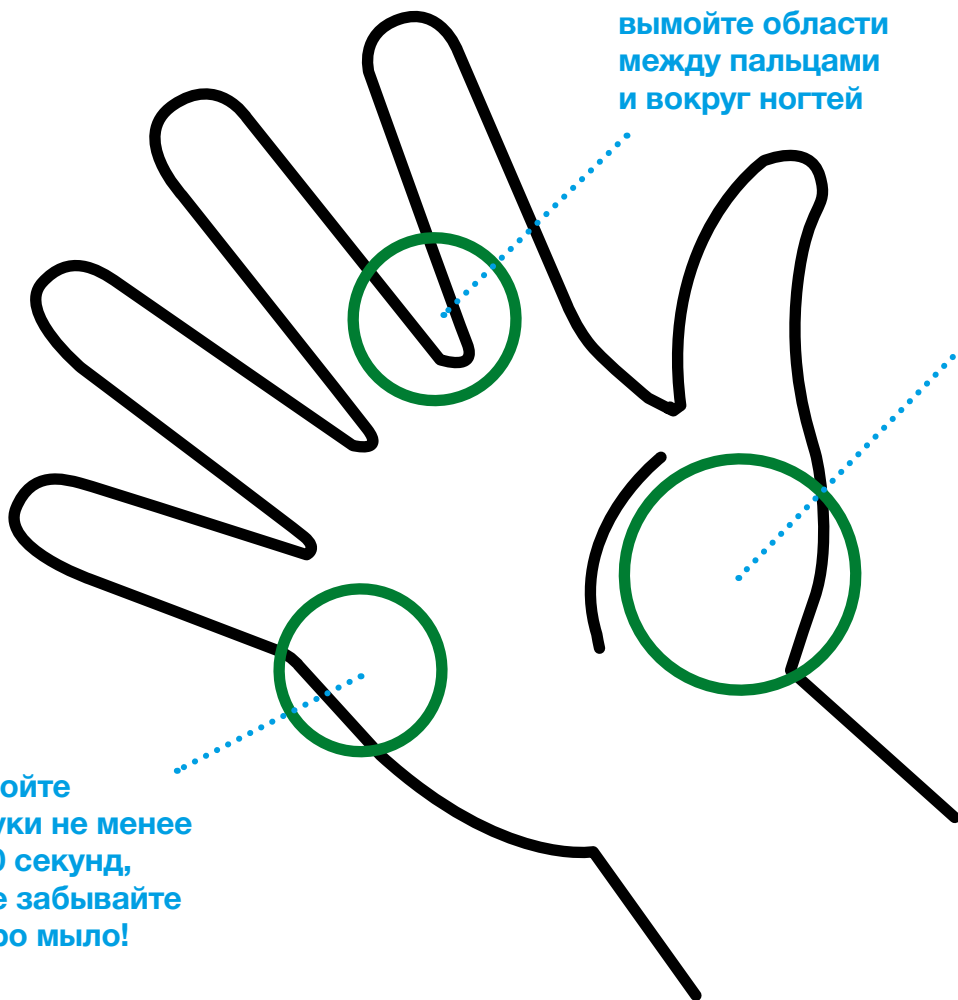
### Попробуйте, когда будете мыть руки!

Нанесите на руки что-нибудь яркое, например, пальчиковую краску. А теперь мойте руки с мылом в течение 20 секунд, закрыв глаза. Как много краски осталось на ваших руках?



Да здравствует гигиена!

Обязательно  
вымойте области  
между пальцами  
и вокруг ногтей



Мойте  
руки не менее  
20 секунд,  
не забывайте  
про мыло!

Мытье и последующее  
высушивание рук  
бумажным полотенцем —  
лучший способ  
удалить микробы

Полезные советы,  
как правильно  
мыть руки!



1

Намочите руки теплой водой, затем тщательно намыльте их.



2

Вымойте ладони и тыльную сторону рук, запястья, области между пальцами и вокруг ногтей.



3

Тщательно смойте мыльную пену теплой водой.



4

Насухо вытрите руки бумажным полотенцем. Убедитесь, что руки действительно сухие. Выбросьте использованное бумажное полотенце в корзину для мусора.

Это мой обычный день в школе. Попробуйте представить ситуации, когда мне следует помыть руки на протяжении дня.



# Мой день в школе

**После того как вы закончите чтение, переверните буклет, чтобы прочитать ответы внизу страницы.**

Моя мама высаживает меня около школы, где я встречаю своих друзей на игровой площадке. Обычно у меня с собой есть фрукт на завтрак, который я съедаю перед началом уроков, пока болтаю со своими друзьями. Мой первый урок — математика, где мы выполняем групповое задание. Затем биология — мой любимый урок!

Наступает время обеда. Если погода хорошая, мы съедаем наш обед, сидя с друзьями на лавочке возле школы. А еще мы играем в прятки или догонялки. Я захожу в туалет перед следующим уроком и затем убираю коробку из-под обеда в шкафчик.

Во второй половине дня я занимаюсь спортом, чаще всего играю в футбол. Я люблю стоять на воротах, поэтому моя одежда быстро становится грязной. После игры я переодеваюсь и жду автобус вместе с друзьями, чтобы вернуться домой.

До и после завтрака  
До и после обеда  
После посещения туалета  
После игр во время обеда  
После спортивных занятий



Спасибо, что узнавали про микробы и правильное мытье рук вместе со мной. Надеюсь, вам было интересно! Сохраните этот буклет и прочитайте его еще раз, чтобы запомнить, почему так важно тщательно мыть руки и высушивать их бумажным полотенцем.

Макс

