



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.



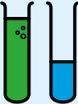
Давайте поговорим о микробах!

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

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.

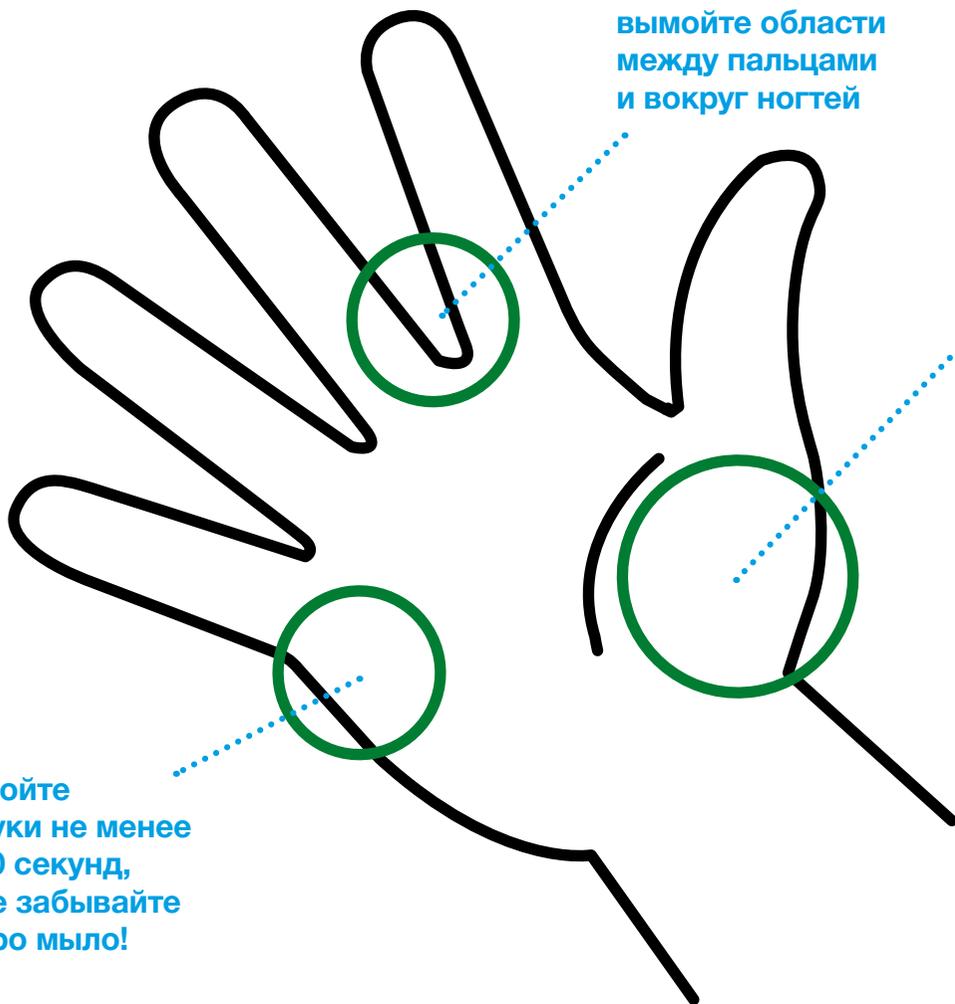
Попробуйте, когда будете мыть руки!

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

