

MOKINIŲ ASMENS HIGIENA



ŠVAROS KELIAS



Inspektorius
Muilyš skuba
į pagalbą

**BAKTERIJOMS
IR VIRUSAMS
ANT MŪSŲ
RANKŲ
VIETOS NĖRA!**

MANO HIGIENOS PRIEMONĖS

- ▶ Dantų šepetėlis ir dantų pasta
- ▶ Šukos ar plaukų šepetys
- ▶ Minkštas rankšluostis kūnui
- ▶ Šiurkšti kempinė kūnui
- ▶ Plaukų šampūnas
- ▶ Žirklutės
- ▶ Veidrodelis
- ▶ Muilas (prausiklis)



KUR SLEPIASI MIKROBAI?

- ▶ Ant žmogaus odos gali būti daugiau nei 300 mlj. bakterijų
- ▶ Dažnai naudojamų maišytuvo rankenų 229 000 mikrobai
- ▶ Ant stalo gali būti 21 000 mikrobu
- ▶ Ant rankų odos gali būti 1500 mikrobu



AR NEPAMIRŠAI?

Švara ir higiena.notebook

December 06, 2011

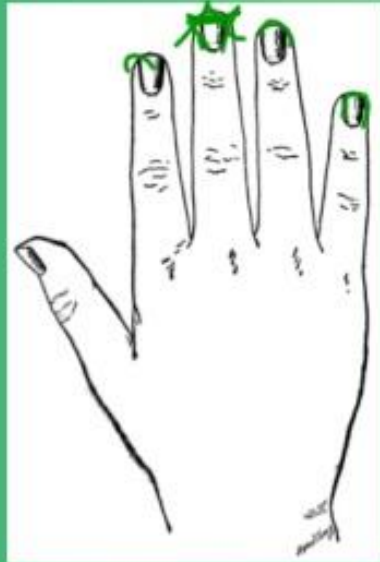
Rankų plovimas ir nagų priežiūra



Rankas būtina plauti
kiekvieną kartą:
išėjus iš tualetu,
prieš valgio gaminimą ir
valgi,
po šuns ar katės
paglostymo

AR MOKI KIRPTI NAGUS?

Taisyklingai nukirpti nagai

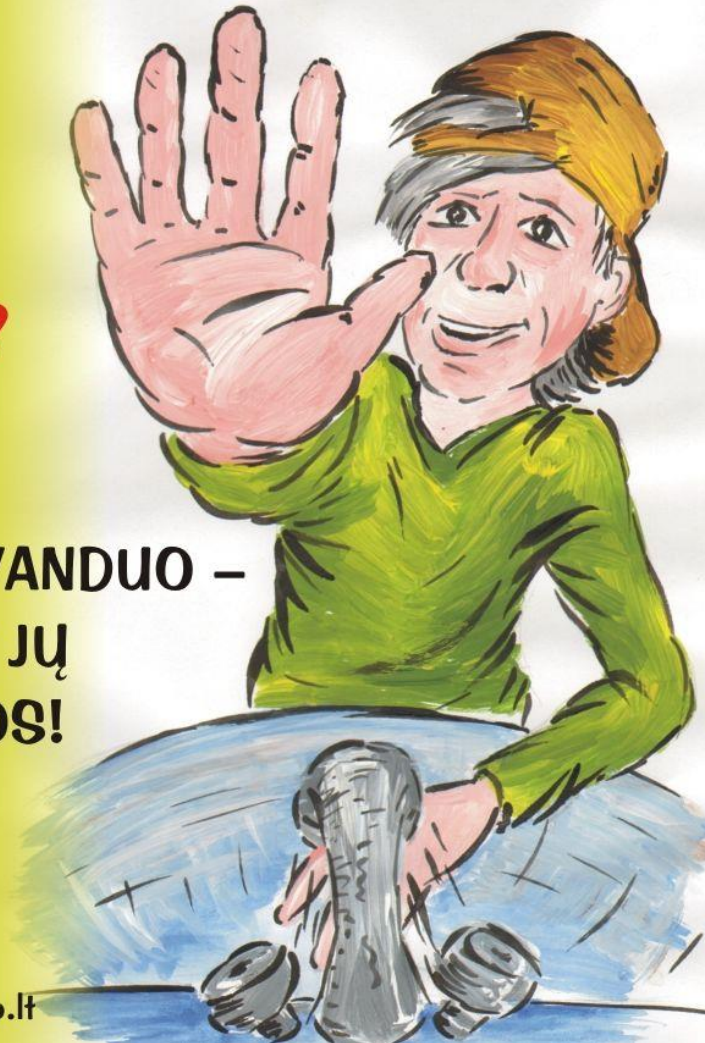


Nukirpti nago
kampai ir
lygiagreti su
piršto galu
kirpimo linija

AR VISADA PRISIMENI?

MANO
RANKOS
ŠVARIOS.
O TAVO?

KRIAUKLĖ,
MUILAS IR VANDUO –
NEPAMIRŠK JŲ
NET SAPNUOS!



www.alytausrajonovsb.lt

RANKELĖS DŽIAUGIASI

DAŽNAS
RANKŲ
PLOVIMAS –
**GERAS
PASIRINKIMAS!**

**ŠVARIOS
RANKOS
TAI GERAI,
NES NEPUOLA
JŲ GRIPAI.**



www.alytausrajonovsb.lt

AR TAIP DARAI ATSIKĖLĘS RYTE?

- ▶ Prausiuosi
- ▶ Valausi dantis
- ▶ Rengiuosi švarius rūbus
- ▶ Valgau pusryčius



KĄ DAR TURIU ŽINOTI?



Plaukai

- ▶ Vaikų galvos oda labai jautri, o jų plaukai ploni. Todėl vaiko plaukus galima plauti tik švelniu, odos nedirginančiu šampūnu.
- ▶ Vaikų plaukams ypač kenkia fenas: kaipmat juos perdžiovinama. Norint greičiau išdžiovinti vaiko plaukus reikia juos šluostyti šiltu rankšluosčiu

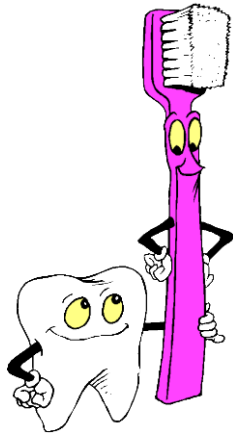


Burnos ir dantų priežiūra

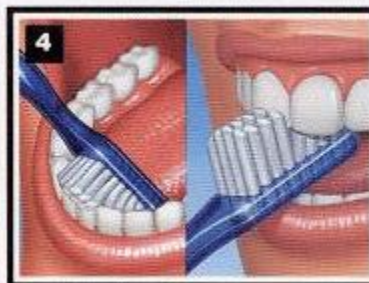
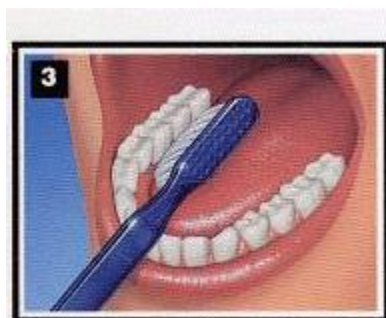
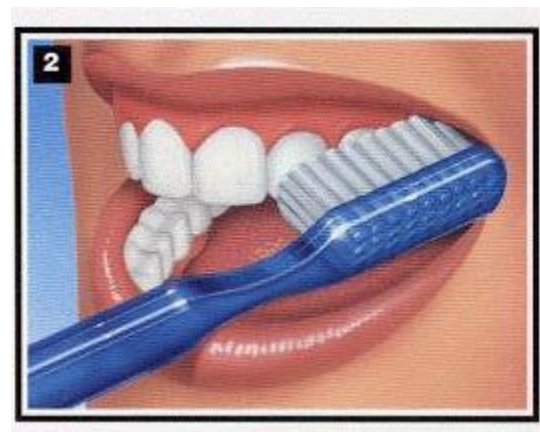
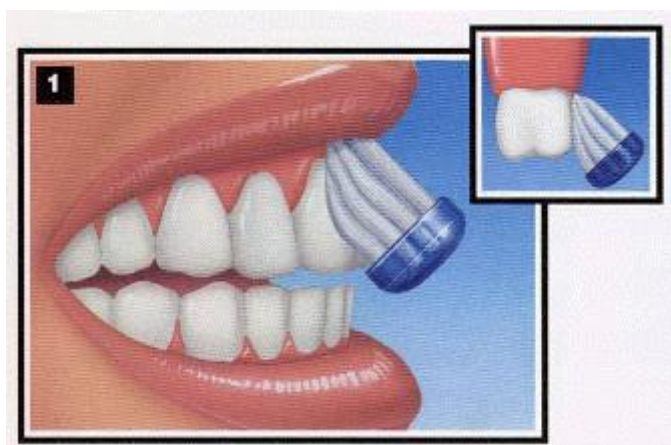
Po kiekvieno valgio, o ypač po saldumynų, rekomenduojama išskalauti burną.

Pagrindinės dantų priežiūros priemonės: **dantų šepetukas ir dantų pasta.**

Dantis reikia valyti ne mažiau kaip **2 kartus per dieną** (vakare ir ryte) ir ne trumpiau kaip **3 min.**



Šepetėliu valyti reikia visus dantų paviršius



Sveiki ir balti dantys

1. Dantų šepetėlis vaikams turi būti minkštas
2. Dantų šepetėliu turi naudotis tik vienas asmuo.
3. Valgyti daug vaisių ir daržovių.
4. Vengti saldumynų ir saldžių gėrimų.



Kaip tasyklingai plauti rankas?

1. Delną trinti į delną.
2. Dešinėsios rankos delnu trinti kairiosios plaštakos viršų.
3. Kairiosios rankos delnu trinti dešinėsios plaštakos viršų.
4. Suglausti delnus, supinti pirštus ir trinti.

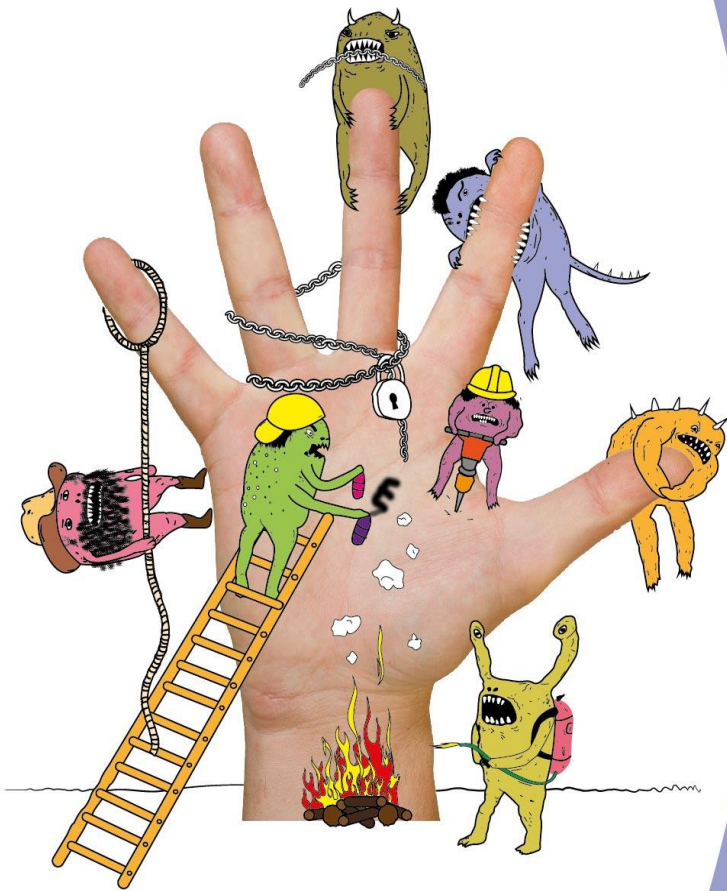


IR DAR ŠIEK TIEK

5. Vienos rankos delnu trinti kitos rankos pirštus.
6. Sukamaisiais judesiais trinti nykščius.
7. Sukamaisiais judesiais trinti kiekvienos rankos delną.



plauk rankas saugok save ir šalia esančius



IŠLEISTA LR SAM LĖŠOMIS

Kada reikia plauti rankas?



važiavus viešuoju transportu,



nusičiaudėjus ar pakosėjus,



prieš valgant,



pasinaudojus tualetu,



paglosčius gyvūną,



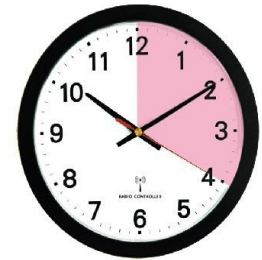
grįžus iš lauko,

po žaidimų (kamuoliu, žaislais ir kt.).

Kaip reikia plauti rankas?

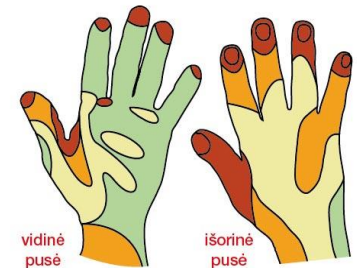


VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS
www.vvsb.lt



**Rankas plauk mažiausiai
20 sekundžių!**

- Dažniausiai praleidžiamos sritys plaunant rankas
- Dažnai praleidžiamos sritys
- Rečiau praleidžiamos sritys
- Nepraleidžiamos sritys



vidinė
pusė

išorinė
pusė

BŪKITE ŠVARUČIAI

