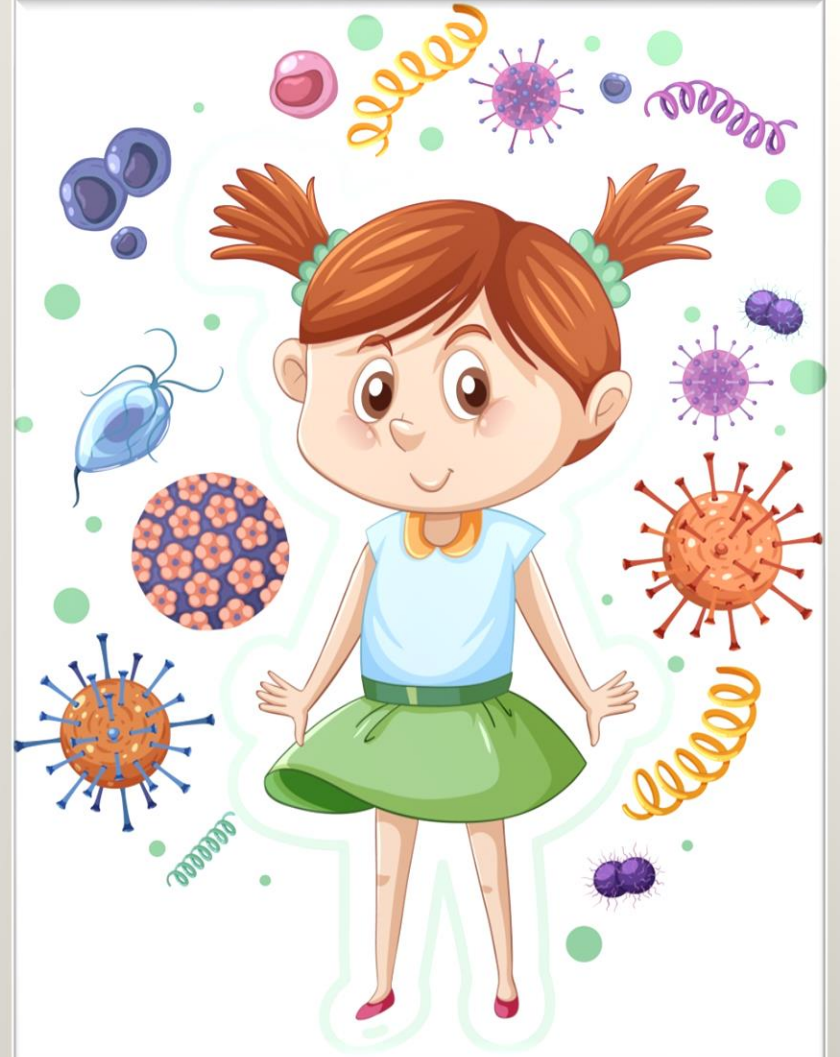


# Κανόνες υγιεινής

## Κράτα τα μικρόβια μακριά!





ΥΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ vs  
ΑΡΡΩΣΤΑ  
ΠΑΙΔΙΑ





# Τι είναι τα μικρόβια;



Τα μικρόβια είναι ζωντανοί οργανισμοί. Τους βλέπουμε με μικροσκόπιο καθώς είναι πολύ μικροί και είναι άορατοι με γυμνό μάτι.

Υπάρχουν πάρα πολλοί σε διάφορα σχήματα και μεγέθη και βρίσκονται παντού. Υπάρχουν παντού ακόμα και πάνω στο σώμα μας.

Κάποια μικρόβια είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό, ενώ άλλα μπορούν να μας αρρωστήσουν

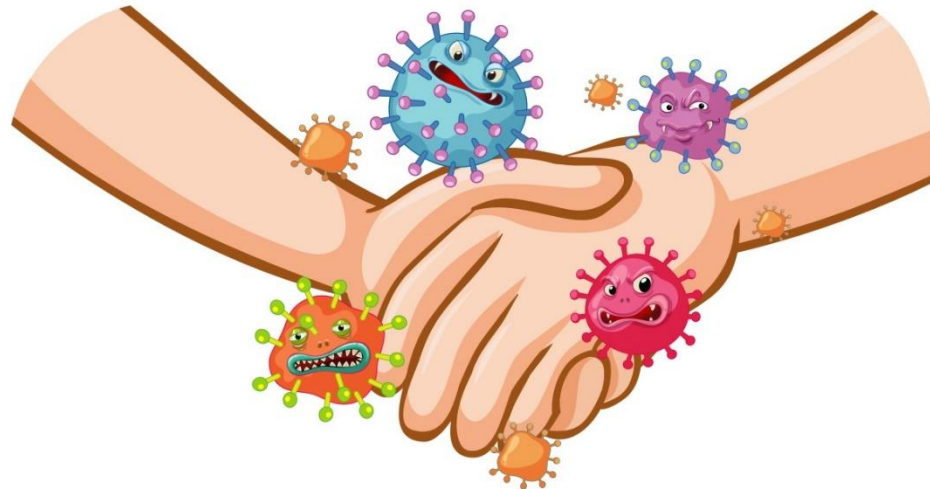


Πώς όμως, μεταδίδονται;

# Πείραμα 1<sup>ο</sup>



- ψάχνουμε έναν εθελοντή «άρρωστο»
  - το άρρωστο παιδί απλώνει χρυσόσκονη στα χέρια του. Η χρυσόσκονη βοηθά να αναπαραστήσουμε τα μικρόβια που δε φαίνονται
  - κάνει χειραψίες με τα άλλα παιδιά στην τάξη
- Τι παρατηρούμε;



# Πείραμα 2ο

- Βάζουμε χρυσόσκονη πάνω σε ένα κουτάλι και το άρρωστο παιδί φτερνίζεται κοντά στο κουτάλι...
- Τι συμβαίνει;

[https://www.youtube.com/watch?v=n-cCrk\\_y4ml](https://www.youtube.com/watch?v=n-cCrk_y4ml)



# Πείραμα 3<sup>ο</sup>

- Το «άρρωστο» παιδί, αφού βάλει ξανά χρυσόσκονη να πιάσει διάφορα μπολάκια φαγητού, μπισκότα, να ανταλλάξουν μολύβια...
- Τι γίνεται;

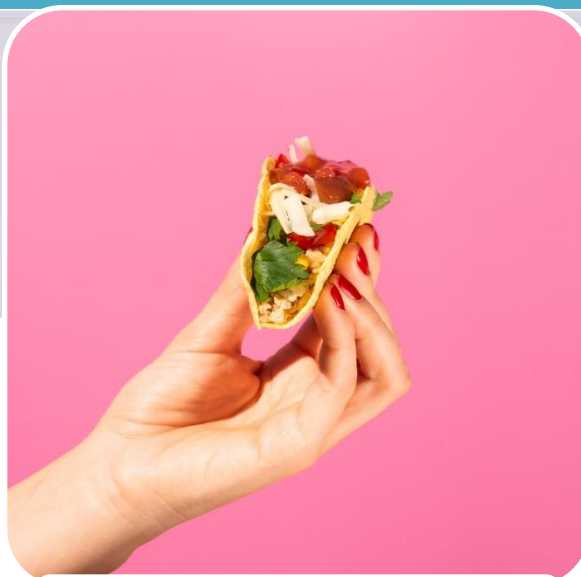
[https://www.youtube.com/watch?v=6icsUJnb\\_pM](https://www.youtube.com/watch?v=6icsUJnb_pM)



# Πότε πλένουμε τα χέρια μας;



Μετά τη χρήση τουαλέτας



ΠΡΙΝ το γεύμα και μετά



Όταν αγγίζουμε ζώα



Όταν φύσαμε τη μύτη μας,  
φτερνιζόμαστε, βήχουμε



Αγγίζουμε κοινόχρηστα  
αντικείμενα



όπως πόμολα, τηλέφωνα,  
καρέκλα κ.ά.



Όταν αγγίξουμε κάτι μέχρι να πλύνουμε τα χέρια  
μας, ΔΕΝ ΑΓΓΙΖΟΥΜΕ...

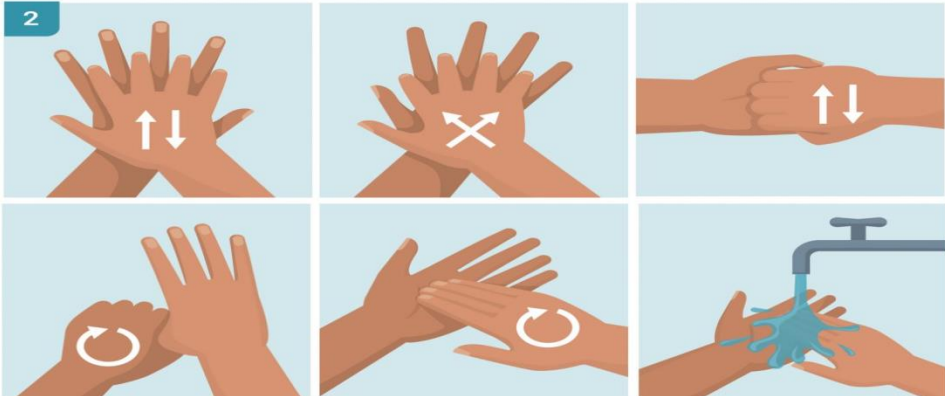
ΓΙΑΤΙ;







**1**  
Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), και εφαρμόστε το σαπούνι στα χέρια σας.



**2**  
Τρίψτε καλά τα δάχτυλα και τις περιοχές ανάμεσα τους. Τρίψτε καλά την περιοχή μεταξύ των δαχτύλων και των νυχιών. Ξεπλύνετε με νερό.

Καθαρίστε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Να θυμάστε πως ο χρόνος αυτός αντιστοιχεί όσο διαρκεί το τραγούδι "Happy Birthday" από την αρχή μέχρι το τέλος δύο φορές.



**3**  
Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

**4**  
Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή χειροπετσέτα.

**5**  
Κλείστε τη βρύση χρησιμοποιώντας την χειροπετσέτα και πετάξτε της αμέσως στο δοχείο απορριμμάτων.

<https://www.youtube.com/watch?v=AEyNFMajgVI> Ιατρείο Αθηνών

<https://www.youtube.com/watch?v=8RDND6Tdm-0> τέμπερα

# Πού πετάμε, τι;



## Symptoms of *E. coli* infection



Watery diarrhea (sometimes bloody).



Low fever.



Loss of appetite.



Nausea.



Vomiting.



Stomach pains and cramps



Fatigue



E coli

Image ID: CEC9YN  
www.alamy.com



**Μαζί μπορούμε να είμαστε**

**καθαροί,**

**υγιείς και**

**χαρούμενοι**



Ευχαριστώ για την  
προσοχή σας!!!