

# Kézmosás és kézápolás

Általános iskola - Alsó tagozat

Réfi Rita  
iskolavédőnő

# Mikor mossunk kezet?

. Hazaérünk a bevásárlásból.



. Hazaérünk a játszótérről vagy baráti találkozásból.



. Minden étkezés előtt.

. WC használata után.



. Állatok érintése után (kutya, macska, egyéb háziállat).

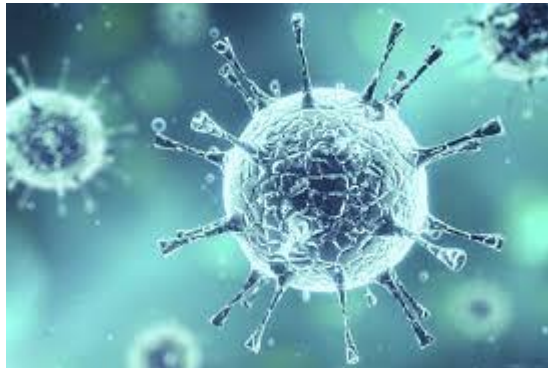
. Játék után.

# Kézmosással eltávolítjuk a kézről:

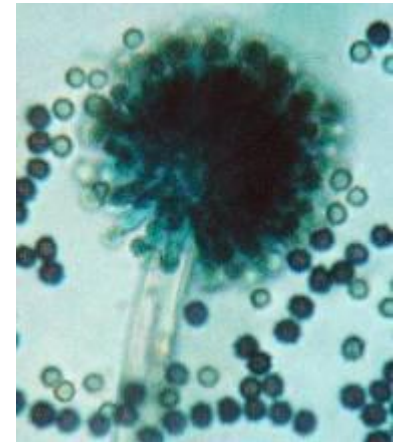
**Baktériumok**



**Vírusok**



**Gombák**



# Lépései




# Fontos szempontok!



Tartsuk be a korábbi ábrán bemutatott kézmosás lépéseit!

Víz és szappan együttes használatával lehet helyesen tisztítani.

**Időtartama: minimum 30  
másodperc!**



Papír kéztörölőt használjunk.  
(Amennyiben ez nem lehetséges,  
akár naponta tegyünk ki tiszta  
kéztörölő textíliát.)  
Otthonunkba belépő idegen, ha  
kezet mos, az általa használt textilt  
mossuk és fertőtlenítsük ki!



Alaposan itassuk fel a nedvességet a kezünkről.



Dal



# Kézápolás

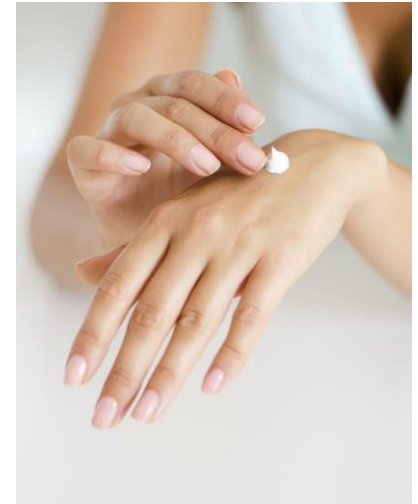
- Gyakori kézmosáskor kiszárad a bőr, berepedezik.



**Veszélye: a bőr védő feladata megszakad. Bejutnak a kórokozók: baktériumok, vírusok, gombák.**

# Teendő

- Kézkrémek használata kézmosás után.
- És itt is fontos, hogy legyen bő folyadékfogyasztás.
- Minimum napi 2 liter.





*Köszönöm a figyelmet!*

*Eredményes  
kézmosást!*