

HIGIENA

A) Prawda czy Fałsz ?

1. Higiena osobista jest ściśle powiązana ze zdrowiem.
2. Powszechnie wiadomo, że wiele patogenów łatwo wywołuje chorobę w ciele brudnych ludzi.
3. Mycie włosów, ciała, ust, zębów i częste pranie odzieży jest konieczne dla zachowania zdrowia.
4. Mikroorganizmy powodujące choroby przenoszą się poprzez dotyk z osoby na osobę.
5. Najlepszym sposobem na mycie rąk jest używanie dużej ilości wody i mydła.
6. Nie ma potrzeby szuszenia rąk po ich myciu i płukaniu.
7. Paznokcie u rąk i nóg powinny być przycinane co tydzień tak, aby były krótkie i zaokrąglone.
8. Kąpiel z mydłem w temperaturze wody 37-38 stopni Celsjusza zapewnia czystość.
9. Zęby powinno się szczotkować dokładnie, dwa razy dziennie pastą z fluorem.
10. Jeśli skóra głowy jest tłusta, powinno się ją myć często.

B) Sprawdź swoją wiedzę z higieny osobistej!

Uzupełnij poniższe zdania odpowiednim zwrotem.

a: zarazki; **b:** odżywianie; **c:** szczotki; **d:** higiena osobista;

e: mikroorganizmy; **f:** brudne wody; **g:** brudne ręce;

h: grzebień; **i:** ręcznik papierowy; **j:** chusteczka; **k:** łój;

l: okrężny; **m:** zęby



- 1) Podczas kichania i kaszlu usta i nos powinny być zatkane
- 2) Zachowania dotyczące są bardzo ważne w kontrolowaniu wielu chorób zakaźnych.
- 3) Mycie rąk wodą z mydłem jest najbardziej efektywnym sposobem usuwania
- 4) Ogólną zasadą szczotkowania zębów jest ruch szczoteczki od dziąseł do zębów.
- 5) Higiena jamy ustnej, zwłaszcza jest niezwykle ważna.
- 6) Zdrowy wygląd włosów jest związany z
- 7) Najbardziej zanieczyszczone mikroorganizmami są i
- 8) Po umyciu dezynfekującym mydłem w płynie ręce osusza się
- 9) Osobiste i należy często myć mydłem z wodą i płukać.
- 10) Kąpiel zapewnia higienę poprzez usuwanie potu,, martwych komórek oraz niektórych ze skóry.

KLUCZ ODPOWIEDZI

A)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P	P	P	P	P	F	P	P	P	F

B)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
j	d	a	l	m	b	g, f	i	c, h	k, e