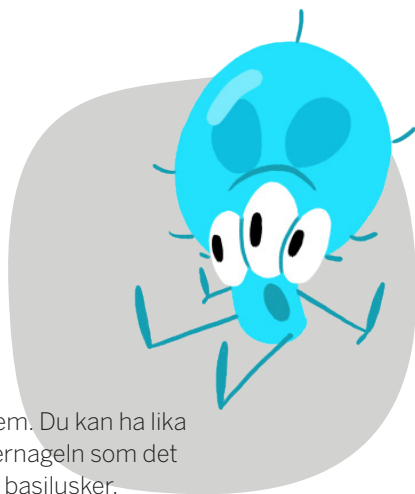




Bli mästare i handhygien!

Håll dig frisk, lär dig om basilusker
och hur du tvättar och torkar dina händer.

Små hjältar och skurkar



Visste du att små, små microorganismer bor runt omkring oss?

Ibland är de så små att man inte ens kan se dem. Du kan ha lika många av dessa microorganismer under fingernageln som det finns sandkorn i en fylld hink. Vi kan kalla dem basilusker.

Några basilusker är bra för dig.

De tar hand om våra magar och tar hand om det som inte ska vara där, precis som små städare. De är också som små läkare – som ger dig medicin!

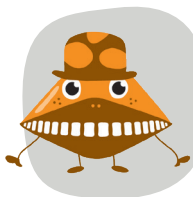
Men några gör dig sjuk.

Du kanske har haft ont i halsen eller i magen? Det beror på att elaka basilusker har hamnat inuti din kropp – kanske när du åt direkt efter att ha lekt ute, eller om du stoppat smutsiga händer i munnen.

Olika basilusker



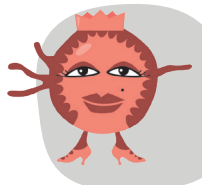
Bakterier lever överallt.
De kan ge dig huvudvärk eller ont i örat.



Svamp gillar att leva på fuktiga, varma platser som till exempel på dina fötter. Svamp kan klika och svida.



Virus lever inuti växter, människor eller djur.
De orsakar sjukdomar som till exempel Covid-19.



Protozoer lever i vatten.
De kan ge dig ont i magen så att du behöver gå på toaletten mycket.



Hur kommer basiluskerna in i din kropp?

Tja, de kan komma från:

- dina kompisar, till exempel när ni kramar varandra
- saker som andra har rört; som fotbollar, telefoner, dörrhandtag, hissknappar eller datorer
- djur
- smuts när du leker utomhus
- platser där många människor rör sig; som i butiker, på bussar, tåg och toaletter

Tvättar du inte händerna innan du till exempel äter så är risken stor att du får in basiluskerna i din kropp. Tvätta och torka händerna flera gånger om dagen!

Att se till att inte sprida basilusker är det som "bra handhygien" handlar om.

Så se till att dina händer är rena hela dagen.



Skicka basilusken



Spela detta roliga spel för att se hur basiluskerna sprider sig.

1. Stå bredvid varandra och bilda en cirkel.
2. Ett barn täcker sin hand med färg, glitter eller mjöl.
3. Skaka hand med kompisen till höger som sedan skakar hand med nästa tills hela cirkeln har skakat händer.
4. Ta nu en titt på era händer. Basilusker kan sprida sig från person till person precis som färg, glitter eller mjöl. Det är därför handtvätt kan förhindra att du blir sjuk!

Tvätta händerna nu!



Klassens hygienregler

Vi gör det tillsammans!

- När ska vi tvätta händerna?
- Vad ska vi göra när vi blir sjuka?
- Vad mer ska vi komma ihåg för att hålla oss friska?



Skapa lite hygienregler i klassen. Skriv ner era regler tillsammans med allas namn på en tavla. Den kan ni sen dekorera och hänga upp i klassrummet!

Du löser denna!

När ska du tvätta händerna?

Hitta rätt plats för orden:

före	klappat	snuttit
skräp	efter sprida	smutsiga lekt
		toaletten händerna

1. Jag ska alltid tvätta händerna _____ maten.
2. Om jag lagar mat ska jag tvätta _____ före och _____ jag hanterar maten.
3. Jag ska alltid tvätta händerna efter att ha varit på _____.
4. Jag ska alltid tvätta händerna efter jag _____ mig och nyst.
5. Jag ska alltid tvätta händerna efter att jag har hanterat _____.
6. Jag ska alltid tvätta händerna när jag har _____ djur.
7. Jag ska alltid tvätta händerna efter att jag har _____ utomhus.
8. Jag ska tvätta händerna ofta när jag är sjuk och kan _____ mina basilusker.
9. Jag ska alltid tvätta händerna när dom är _____.

Kurragömma!



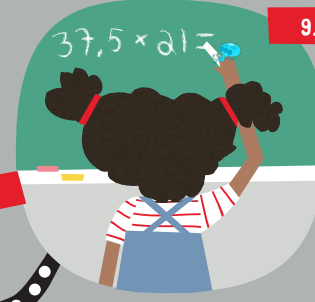
7.45



8.40




8.50



9.20



9.50

 Kan du hitta alla basilusker som gömmer sig på olika platser under en dag?



15.30



14.25



12.45



11.10



10.49

Jag hittade:
..... st



16.00



17.15



18.30



21.00

Du löser denna!

Rita ett streck mellan rätt mening och bild!



1

Skölj av tvålen med varmt vatten.



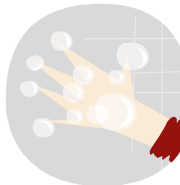
2

Kom ihåg att gnugga mellan fingrarna, på fingertopparna och i handflatan.



3

Blöt händerna med varmt vatten.



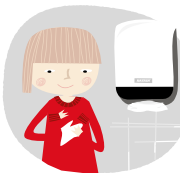
4

Ta tvål.



5

Torka händerna noga med pappershandduk.



6

Gnugga dina händer samtidigt som du sjunger "Imse vimse spindel".

Du löser denna!

Sant eller falskt?

Ringa in rätt svar.

Sant Falskt

1. Alla basilusker är dåliga för oss.	✓	✗
2. Handtvätt tvättar bort basiluskerna och håller dig frisk.	✓	✗
3. På din hand finns miljontals basilusker.	✓	✗
4. Att sprida basilusker är det som "bra handhygien" handlar om.	✓	✗
5. En del basilusker är som små läkare – som ger dig medicin.	✓	✗
6. Du behöver inte torka händerna efter tvätt.	✓	✗
7. Du ska alltid skölja händerna under varmt vatten.	✓	✗
8. Det är inte viktigt att tvätta händerna efter ett toalettbesök.	✓	✗

Bra jobbat!



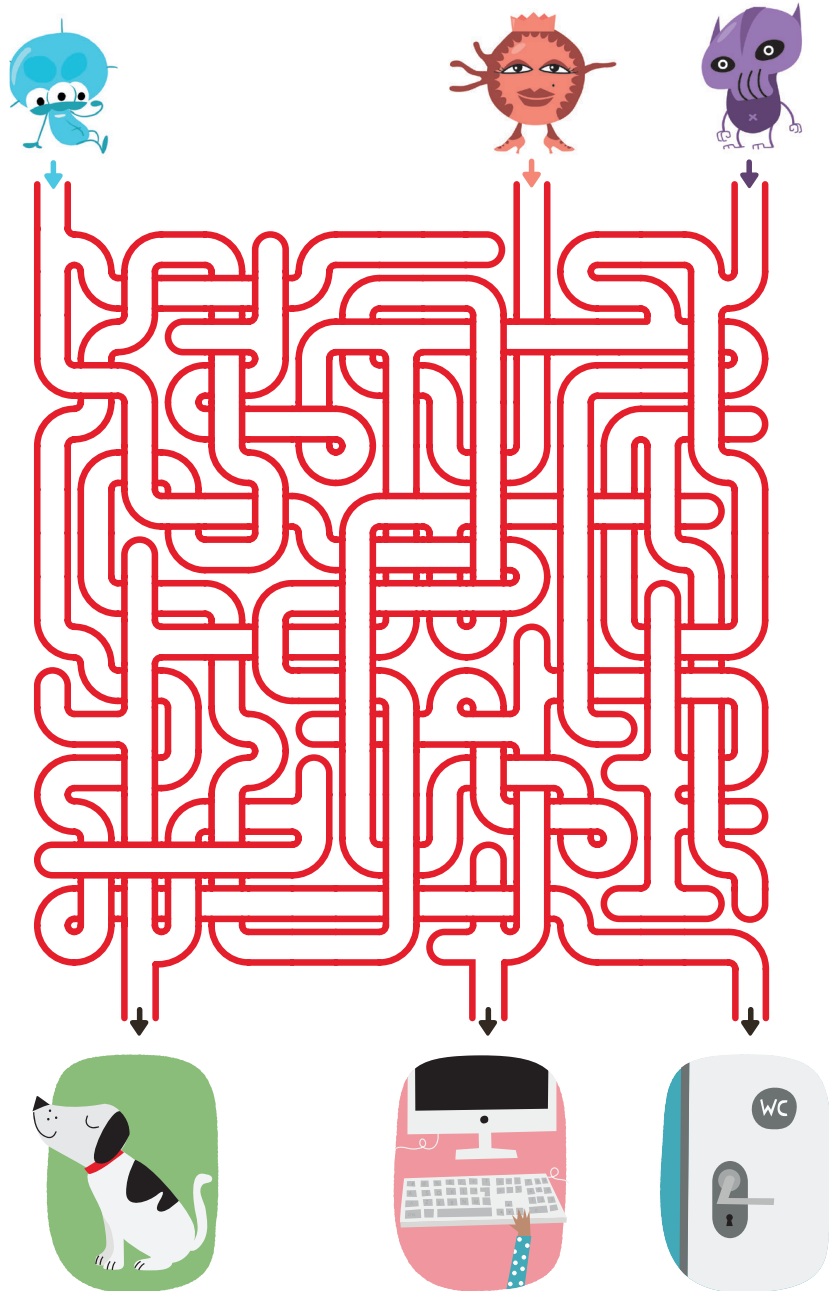
Nysningar sprider basilusker!

De flyger ur din mun i 130 km i timmen, vilket är snabbare än en bil på motorvägen! När du behöver nysa, nys i armvecket. Det är ett enkelt knep för att minska spridningen av basilusker vidare till de som finns i närheten!

Labyrint!

Följ vägarna i labyrinten för se var basiluskerna gömmer sig.

Du löser denna!



Nu tvättar vi händerna!



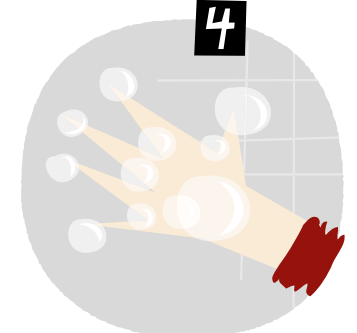
Blöt händerna med varmt vatten.



Ta tvål.



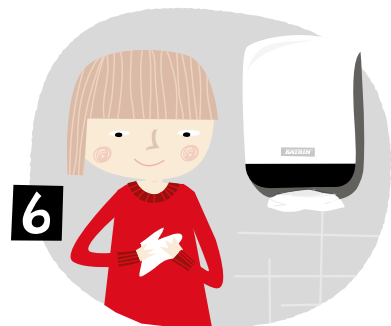
Gnugga dina händer samtidigt som du sjunger "Imse vimse spindel".



Kom ihåg att gnugga mellan fingrarna, på fingertopparna och i handflatan.



Skölj av tvålen med varmt vatten.



Torka händerna noga med pappershandduk.

KLIPP UT OCH HÄNG UPP VID HANDFATET



Metsä

Metsä Tissue AB
Holländaregatan 4
SE-542 88 MARIESTAD

www.katrin.com

Tel. int. + 46 501 27 50 00
www.metsatissue.com
katrin@metsagroup.com