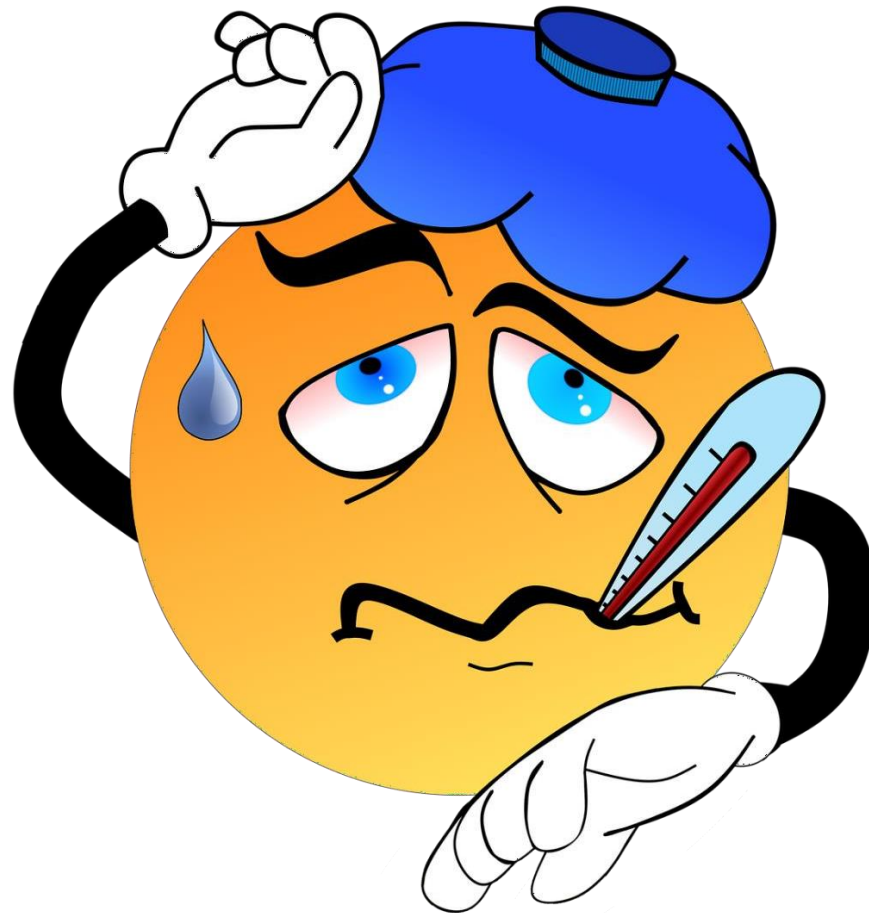
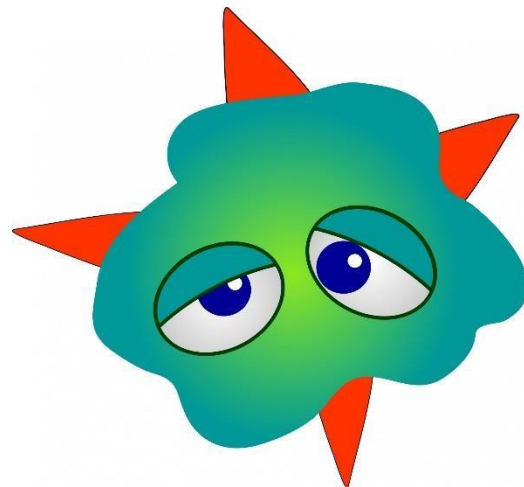
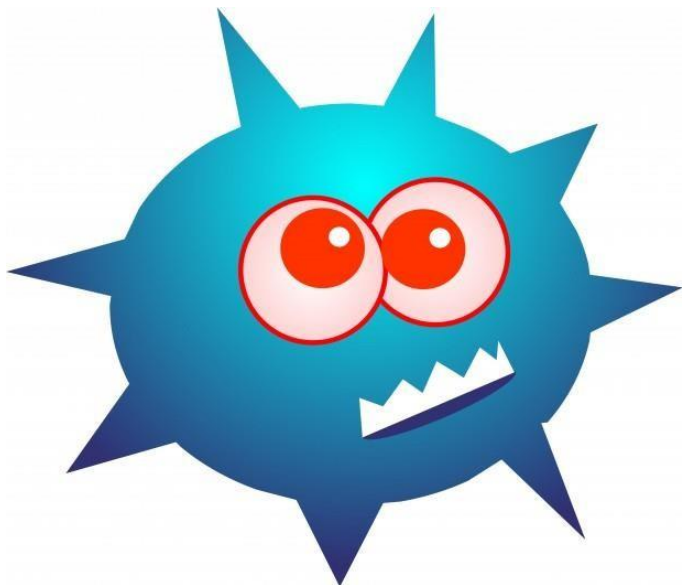


Mindenki lebetegszik néha.



Mindenki lebetegszik néha. A bacilusoktól betegszünk meg. A bacilusok mindenhol megtalálható, apró, láthatatlan dolgok. Bennem is vannak.



Bizonyos bacilusoktól megbetegszünk, mások pedig segítenek egészségesnek maradni. Ha a rossz bacilusokkal kerülök kapcsolatba, megfázást, torokfájást vagy köhögést okozhatnak nekem.



Néhány bacilustól nagyon megbetegedhetünk. Ilyen például az influenzát okozó vírus. Ez félelmetesnek tűnhet, de valójában nem az! Vannak dolgok, amiket megtehetek a betegség megelőzésére. Ezeket a dolgokat "higiéniának" hívják.



Vannak olyan bacilusok, amikkel az orvosok és a tudósok még csak most ismerkednek. Ettől van, aki megijed. Nem baj, ha megijedünk! A tudósok nagyon keményen dolgoznak azon, hogy ezeknek a bacilusoknak a terjedését megfékezzék, és a betegeknek segítenek.



A kézmosással tudom legjobban megakadályozni, hogy a bacilusok megbetegítsenek.

A kézmosás lépései:



Benedvesítem a kezem.



20 másodpercig szappanozom a tenyerem.



Megmosom a kézfejem, a csuklóm, az ujjam között és a körmeim alatt is.



Leöblítem a kezem.



Kezet törlek, és a törölközővel elzárom a csapot.

Ha kézmosás közben kétszer eléneklek a “Boldog Születnapot” dalt, biztos lehetek benne, hogy legalább 20 másodpercig mostam a kezem.

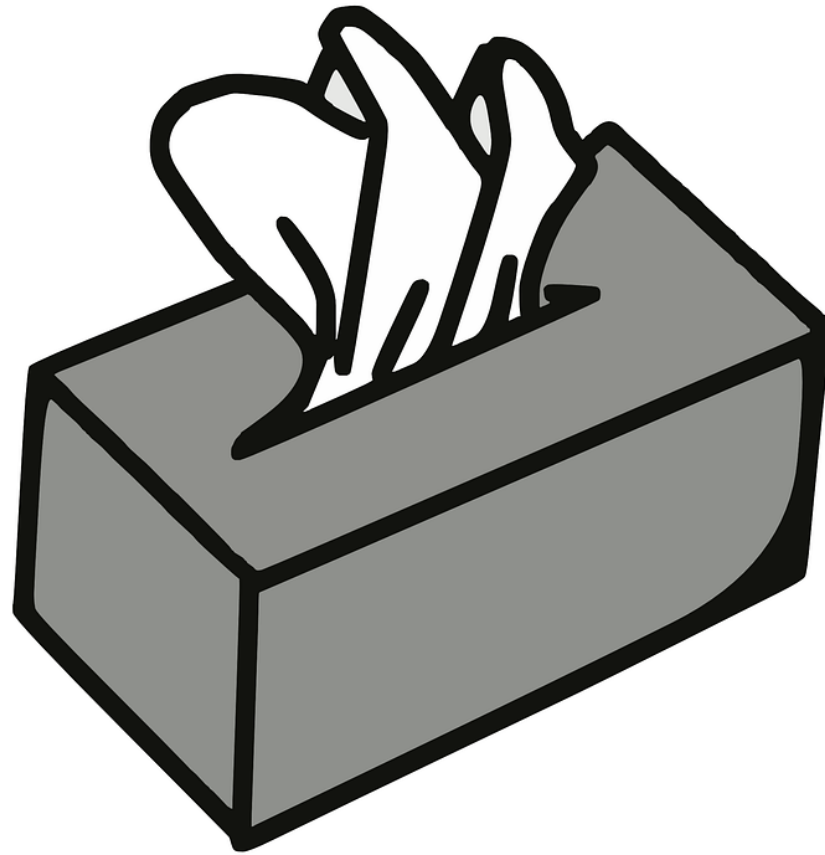
Étkezés előtt és WC használat után mindig kezet kell mosnom. Ha nincs lehetőség a kézmosásra, használhatok kézfertőtlenítő gélt vagy törlőkendőt. Ezek segítenek eltüntetni a kezemről a baciúusokot.



A tüsszentésben és a köhögésben is vannak bacilusok.
Ezért köhögni vagy tüsszenteni csak zsebkendőbe vagy
a könyökhajlatomba szabad.



Orrfújáshoz zsebkendőt kell használnom. Ha kifújtam az orrom, ki kell dobnom a zsebkendőt a kukába és kezet kell mosnom.



Előfordulhat, hogy megfelelő higiénias módszerek használata ellenére is lebetegszem. Ez rendben van, hiszen mindenki megbetegszik néha. Ilyenkor előfordulhat, hogy a családom arra kér, maradjak otthon és pihenjek. A pihenés segít a gyógyulásban.



Ha sok ember betegszik meg, az emberek félni kezdenek. Előfordulhat, hogy ijesztő dolgokat hallok az óvodában / az iskolában / a munkahelyemen vagy a televízióban. Ezekről megijedhetek, nyugtalannak vagy bizonytalannak érezhetem magam. Nem baj, ha így érzek.



Nyugodtan beszélhetek az érzéseimről. Elmondhatom, hogy érzem magam, olyan embereknek, akikben megbízom. Ők tudnak segíteni, hogy újra biztonságban érezhessem magam.



Ha a környezetemben sokan betegszenek meg, előfordulhat, hogy óvoda / iskola / munka helyett otthon kell maradnom. Míg én otthon vagyok, az óvodám / iskolám / munkahelyem fertőtleníti és megszünteti a betegséget okozó bacilusokat.



Ha a bacilusok már eltűntek, visszamehetek az óvodába / iskolába / munkahelyre. Addig pedig élvezhetem az otthon töltött időt.



FONTOS!

1. Köhögéskor és tüsszentéskor takard el a szádat egy zsebkendővel vagy a karoddal!
2. Evés előtt és köhögés, tüsszentés, WC használat után mindig moss kezet!
3. Mindig zsebkendőbe fújd az orrod!
4. Mindenki megbetegszik néha.
5. Ha félsz, beszélj a szüleiddel vagy bárkivel, akiben megbízol.

Így mosok kezet:

Saját fénykép

Saját fénykép

Saját fénykép

Így mosok kezet:

Saját fénykép

Saját fénykép

Saját fénykép

Készítette:



(forrás: https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/flu_teaching_story_final%20%281%29.pdf)

A magyar változatot készítette:



Fordította: Juhász Lili

Lektorálta: Szilvásy Zsuzsanna és Nyilasné Groma Judit

A szociális történet szabadon terjeszthető.