



מדינת ישראל
משרד החינוך

כוח הצבע!



מועצת הצמחים



מערכת שידורים לאומית

אורח חיים בריא לכיתות א-ו

נושא השיעור: היגיינה וחיסונים

עם המדריכות: נטע ירקוני וצליל לאור

שומרים על הבריאות



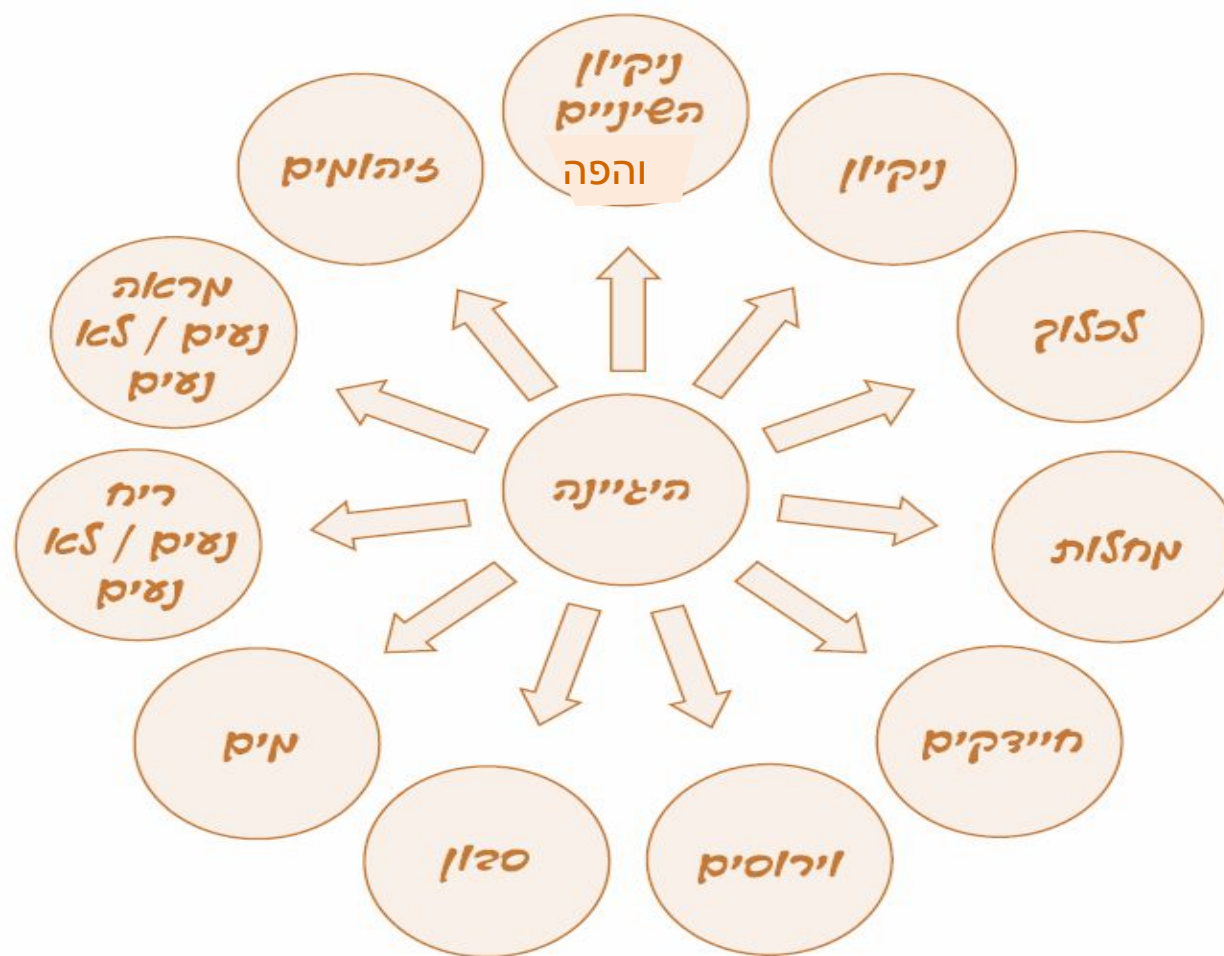


מה המשותף לתמונות?



היגיינה = הרגלי ניקיון





מדוע חשוב לשמור על היגיינה

אי שמירה על היגיינה גורמת:

- לחוסר נוחות
- לחשיפה למחלות
- לעצבנות ומבוכה
- להרגשה רעה
- לחוסר אסתטיקה

שמירה על היגיינה תורמת:

- להגנה מפני מחלות וזיהומים
- לכוך ואנרגיה
- לשמירה על הבריאות
- למראה יפה ונעים
- להרגשה נוחה ומצב רוח טוב



בסביבה בה אנו חיים יש חיידקים, וירוסים
ופטריות שלא ניתן לראות.

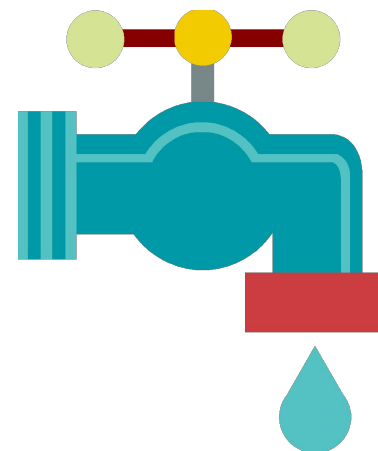
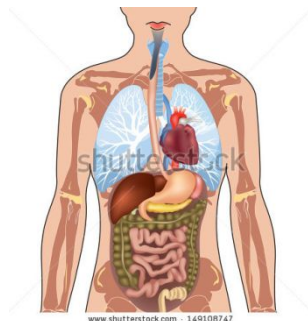
הם נמצאים כמעט בכל מקום- על חפצים שנגענו בהם, במזון, על
העור שלנו ואפילו בתוכנו.



מהו חיידק?



איפה יש חיידקים?



כיצד החיידקים יכולים להזיק לנו



מהו וירוס



נשימה



מגע



התעטשות



חפצים אישיים

(מברשת שיניים, מסרק, סכין גילוח,
(...כובע)



מזון



שירותים



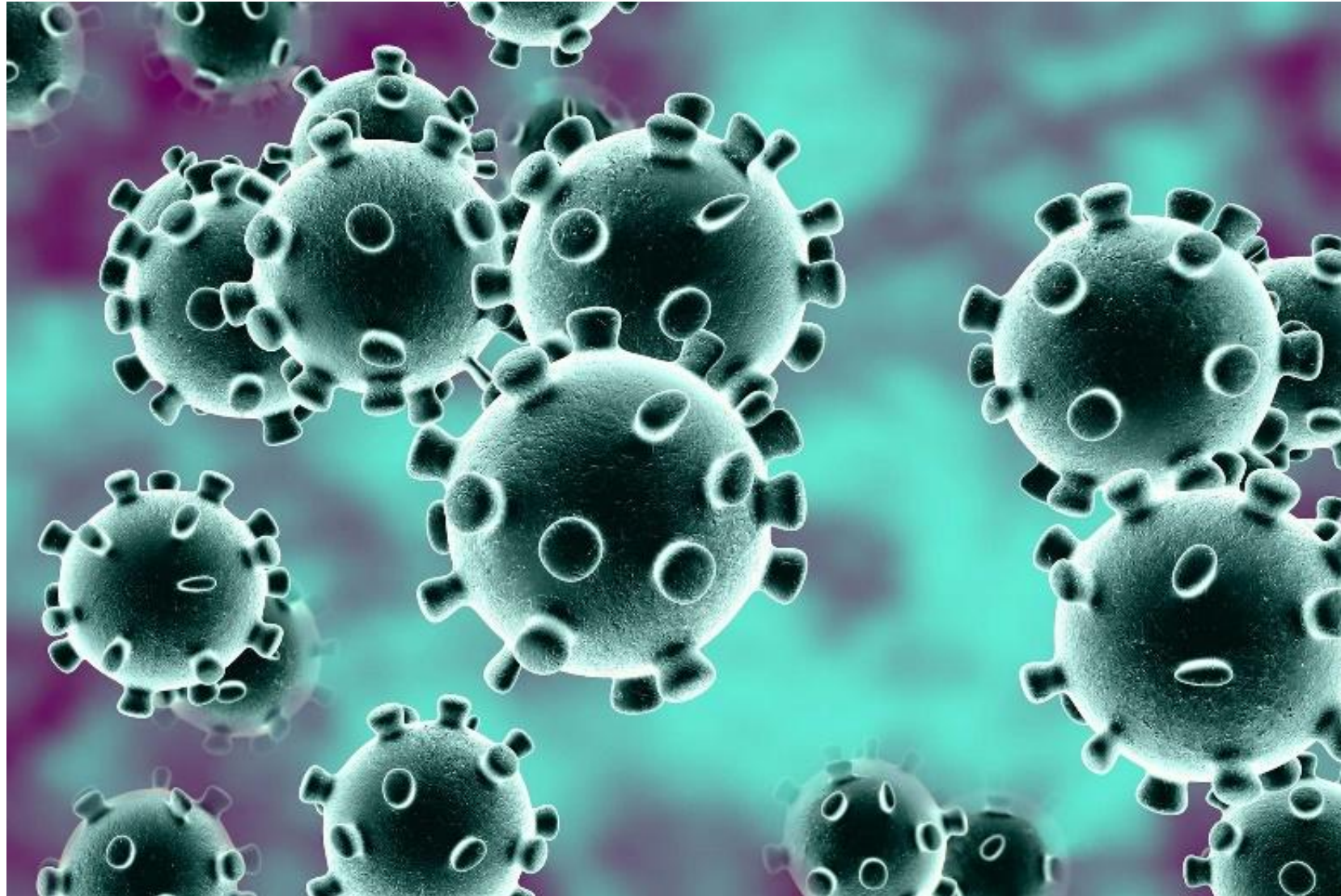
מערכת החיסון היא מערכת של תאים, רקמות ואיברים שעוזרת לגוף להילחם במחלות שונות

היא נלחמת בהמון גורמי מחלה שנמצאים מסביבנו כל הזמן

אף אחד לא אוהב להיות חולה אבל היינו חולים הרבה יותר אם לא הייתה לנו מערכת חיסונית



מהי הקורונה?



הנגיף עובר מאדם לאדם דרך דרכי הנשימה בצורת שיעול או התעטשות.

הווירוס עלול לעבור גם במגע לא ישיר: אדם בריא מצוי בסכנת הידבקות אם נגע במקום שבו נגע קודם לכן אדם חולה, ואז נגע בפה, באף או בעיניים.



תסמיני הקורונה



קשיי נשימה



קוצר נשימה



שיעול



חום

איך תקטינו את הסיכוי להידבקות בנגיף קורונה?



1. **שטיפת ידיים** - מומלץ לשטוף ידיים עם סבון ומים לעתים קרובות. לפני ואחרי האוכל וטיפול במזון, לאחר יציאה מהשירותים, לאחר מגע עם הפרשות, לאחר שיעול ועיטוש ולאחר מגע עם טישו משומש.

3. **בהיעדר טישו עדיף להתעטש למרפק ולא לכף היד, כך יקטן הסיכוי להדביק אחרים כאשר נוגעים בחפצים משותפים**



2. **כיסוי הפה והאף בעת שיעול ועיטוש** - רצוי שכיסוי הפה והאף לא ייעשה בעזרת כף היד, אלא באמצעות שימוש בטישו ולזרוק לפח



5. **מומלץ שלא לנסוע בתחבורה ציבורית כאשר חולים או חשים ברע**



4. **הישארות בבית אם לא חשים בטוב** - מומלץ לא לצאת מהבית אם מרגישים התחלה של מחלה, ולא לשלוח ילדים חולים למסגרות היומיות



שטיפת ידיים



מתי מומלץ לשטוף ידיים



1. לפני, בזמן ואחרי הכנת אוכל



2. לפני אכילה ואחריה



3. אחרי השימוש בשירותים

מתי מומלץ לשטוף ידיים



4. לאחר קינוח אף, התעטשות, שיעול.



5. אחרי טיפול בזבל



6. אחרי מגע עם אזורים ציבוריים (ידיות באוטובוס, כסף, מעקה במדרגות וכו')

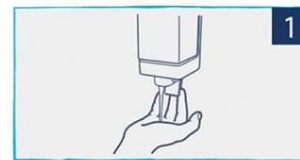
איך נכון לשטוף ידיים?

ריחצו ידיים כשמתלכלכות! במקרים אחרים, ניתן להשתמש בנוזל חיטוי

🕒 זמן מומלץ: 40-60 שניות



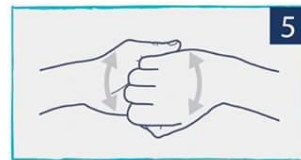
שפשפו את הידיים כף אל כף



השתמשו בכמות נדיבה של סבון



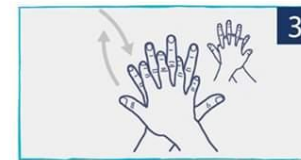
הרטיבו ידיים במים



גב האצבעות על תוך כף היד



כף אל כף בשילוב אצבעות



כף יד אל גב כף יד בשילוב אצבעות



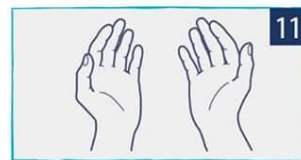
שיטפו את הידיים במים



לשפשף את הציפורניים בתנועה סיבובית אל תוך כף היד



לשפשף את האגודלים בתנועה סיבובית



הידיים נקיות ובטוחות

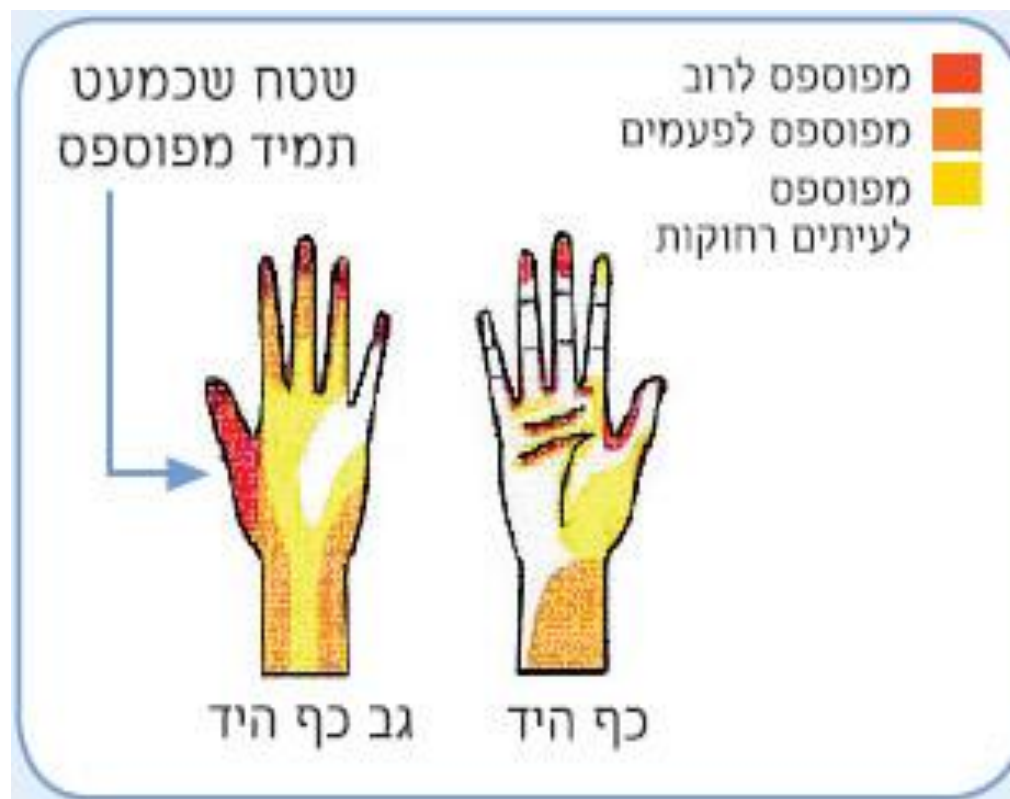


השתמשו במגבת לסגירת הברז

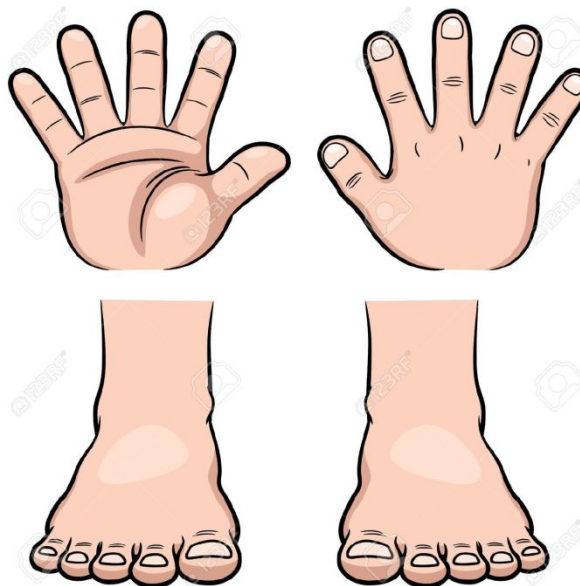


ייבשו במגבת נקיה או בנייר ניגוב

לאלו אזורים בכף היד כדאי לשים לב



ציפורניים



תחת הציפורניים מצטבר לכלוך.

גזירת ציפורניים ושמירה על ניקיון באופן

תמידי תמנע הצטברות של חיידקים.



שמרו על היגיינה!



חיסונים





היום כולם יושבים בבית



בתי הספר סגורים



לא יוצאים לשחק בחוץ, אסור להיפגש עם חברים



אפילו עם סבא וסבתא נפגשים על גבי מסכים



בגלל וירוס הקורונה



זו לא הפעם הראשונה שנגיף מתפשט וגורם למגפה, זה קרה
עם מחלות כמו חצבת, שפעת שיתוק ילדים ואחרות



מחלות אלו כבר אינן מאיימות
המדענים מצאו להם חיסון



מי שמחוסן נגדם אינו צריך לדאוג בגללן



יש אנשים שחושבים שמחלות אלו כבר עברו מהעולם
זו טעות חמורה כי אם נחליט על החיסונים לוותר
..חזרה של הרבה מחלות נאפשר

מהו חיסון?

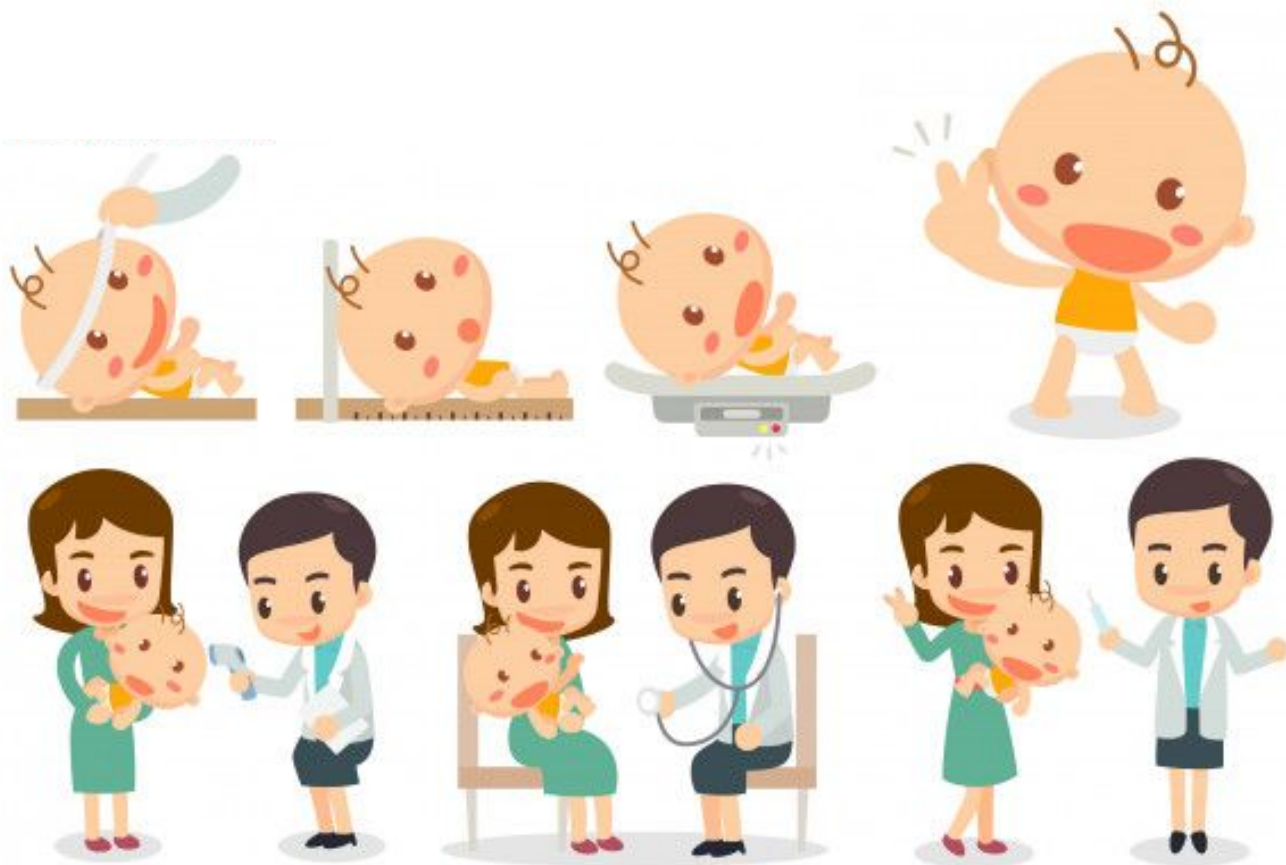


החיסון הוא חומר שנוצר
בגוף ומגן עליו מפני מחלות



איך נוצר החיסון?

מחדירים לגוף דוגמא לא מזיקה של גורם מחלה,
בדיוק לפי הדוגמא הגוף מייצר את חומרי ההגנה
לאחר מכן, כאשר הוא את הגוף מנסה להדביק
חומרי ההגנה מחסלים אותו מיד, לפני שירגיש



מרגע שהתינוק נולד, הוא מקבל חיסונים נגד מחלות קשות שמסכנות את חייו



וכשהוא גדל, בשביל שימשיך להיות מוגן
מקבלים אותם שוב, כדי שהגוף יישאר מחוסן

הרבה ילדים וגם מבוגרים מפחדים מחיסונים



אולי אין להם מידע אמין על חיסונים
אולי מעצם הדקירה חוששים
....מתופעות לוואי
וגם מהפחד

זה לא באמת הגיוני לפחד ממה ששומר עלינו בריאים



אולי מתאים יותר לחשוש
מפני אותן מחלות קשות

אז בואו כולנו נתחסן



ונייצר לנו חיים
שקטים, רגועים

והרבה יותר בריאים



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח