BIOLOGIA • HIGIENA • KLASA 6

Jak chronić się przed pasożytami?

Cztery zasady na co dzień

1 Myj ręce wodą i mydłem

Dokładnie myj ręce po powrocie do domu, przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety.



2 Myj warzywa i owoce

Przed zjedzeniem dokładnie umyj warzywa i owoce pod bieżącą wodą.



3 Pij bezpieczną wodę

Pij tylko wodę zdatną do picia. Nie pij wody prosto z rzeki, stawu ani jeziora.



4 Wybieraj bezpieczne mięso

Jedz mięso przebadane, z pewnego źródła, i dokładnie ugotowane lub upieczone. Unikaj surowego i niedogotowanego mięsa.



Zapamiętaj!

Czyste ręce i bezpieczne jedzenie pomagają zmniejszyć ryzyko zakażenia pasożytami.