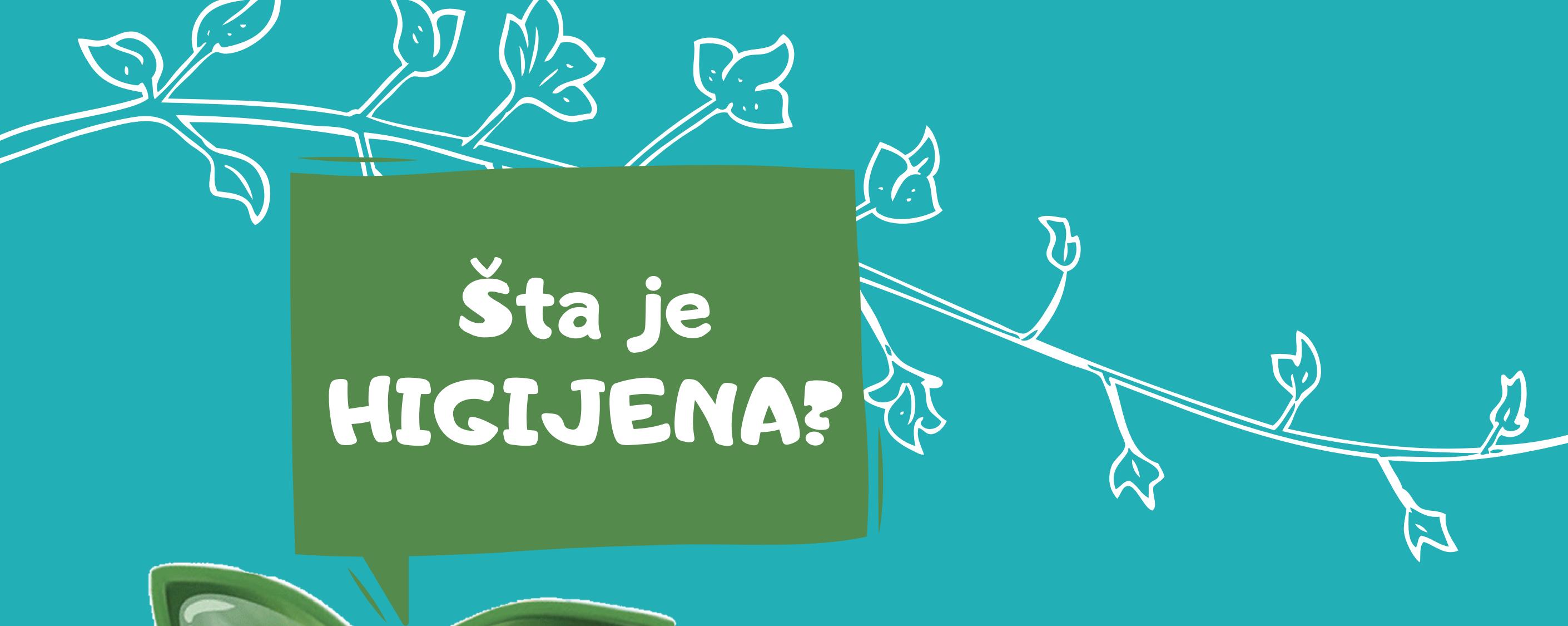


# Biram znanje



Biram**Zdravlje**



## Šta je **HIGIJENA?**



"Higijena  
je pola  
zdravlja!"

- ✿ Pranje ruku
- ✿ Pranje lica
- ✿ Pranje zuba
- ✿ Pranje odjeće i obuće
- ✿ Čišćenje kuće





## Kako prati ruke?

1. Ruke peremo topлом водом и сапуном
2. Сапуном трљамо најмање 20 секundi
3. Морамо oprati zglobove, između prstiju i ispod nokata
4. Zatim ruke добро isperemo i obrišemo peškirom



1. Zube peremo četkicom i pastom za zube. Četkicu mijenjamo svaka 3 mjeseca.
2. Četkicu lagano vrtimo u krug i masiramo naše zubiće.
3. Zatim malo gore, malo dole, malo lijevo i desno.
4. Zubiće peremo 2 minute i zatim isperemo sa topлом vodom i tako najmanje svakog jutra i prije spavanja.



## A šta je sa nosićem?



"Ako je moj nosić čist,  
mogu mirno spavati, jesti i bezbrižno se igrati."

Kako bi se moj nos borio protiv malih bakterija koje žele napasti moje zdravlje, važno je da je moj nos **vlažan**.

## KAKO DA TO URADIM ???

- Važno je redovno puštati svjež vazduh kroz širom otvoren prozor u našu kuću
- Možemo staviti posudu vode na radijator i tako ovlažiti topli i suhi vazduh u našoj kući
- Nosić može biti vlažan tako da ga čistimo uz pomoć fiziološke ili izotonične otopine



Autorica  
teksta:  
Petra Mezdjić



Biram**Zdravlje**



[www.biramzdravlje.ba](http://www.biramzdravlje.ba)



**SALVEO**