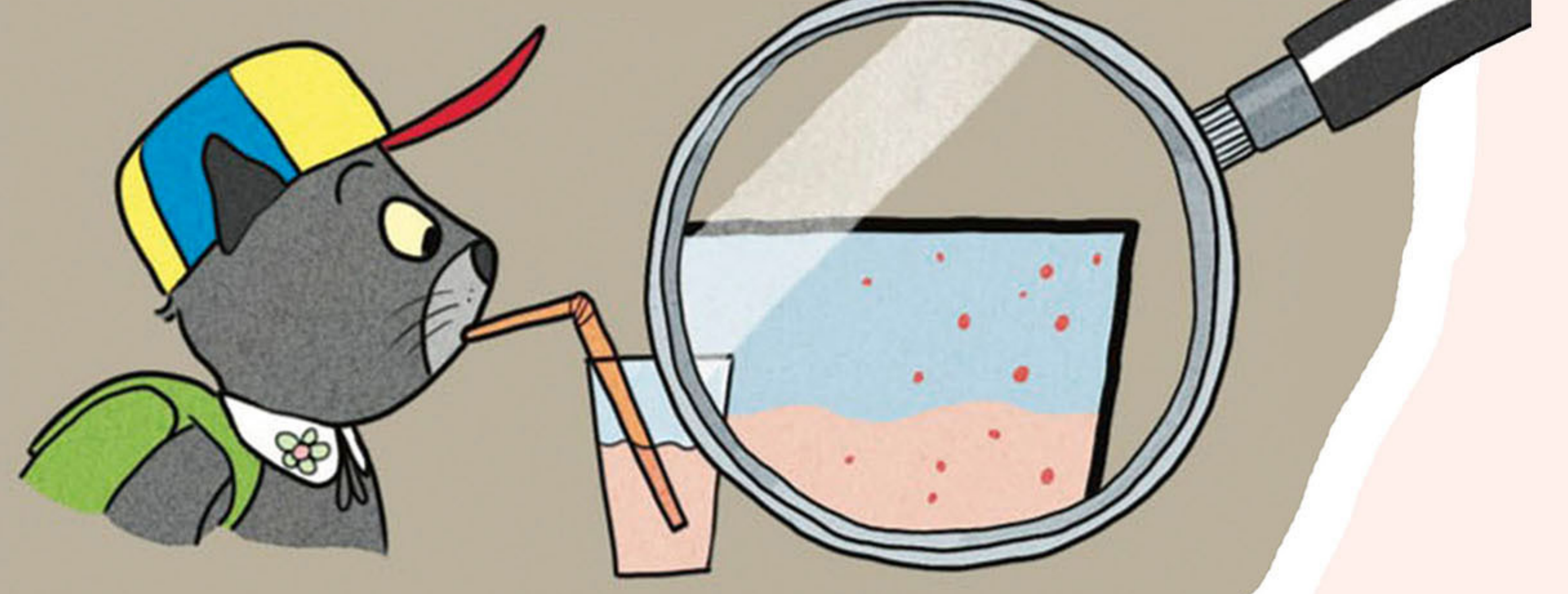


PELLES SKOLA  
OM SJUKDOMAR



Sjukdomar sprids med baciller. Baciller är ett annat ord för virus och bakterier. De finns i kroppen hos den som är sjuk.

Om du använder samma glas som någon som är sjuk kan du bli smittad. Baciller fastnar på glaset och kommer in i din mun när du dricker.



När någon hostar eller nyser kommer baciller ut i luften.



Man kan också bli smittad om man pussar eller kramar någon som är sjuk.



Det finns mycket man kan göra för att hålla sig frisk!



Lek gärna utomhus. Ute är det lättare att hålla sig frisk.

Tvätta händerna ofta, så försvinner bacillerna. Tvätta dig varje gång du har varit på toaletten och varje gång du ska äta mat. Använd alltid tvål.



Använd inte samma handduk som den som är sjuk.

Om du blir förkyld ska du alltid nysa och hosta i armvecket. Då sprider du inte smittan till andra.



Berätta alltid för en vuxen om du känner dig hängig. Att sova, dricka mycket och få i sig energi är viktigt för att bli frisk. Ta det lugnt. Den som är sjuk ska få vila och bli ompysslad.

