

SEBEOBSLUŽNÉ DOVEDNOSTI

Markéta Fridrichová a kol.



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



Střední škola
Olgy Havlové
Janské Lázně

Brožura vznikla v rámci projektu „In My Own Way“, který je financovaný z evropského programu Fondy EHP, jehož prostřednictvím přispívají Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy.

Číslo projektu: EHP-CZ-ICP-4-017

Program: Vzdělávání

Typ projektu: Institucionální spolupráce

Zprostředkovatel programu: Dům zahraniční spolupráce

Období realizace: 1. 8. 2022 – 31. 1. 2024

Partnerská instituce: Fretex Pluss AS, Norsko

Projekt je založený na spolupráci Střední školy Olgy Havlové s norským sociálním podnikem Fretex Pluss AS. Cílem spolupráce je pomoc mladým lidem s mentálním postižením úspěšně se včlenit do společnosti, a to posílením jejich osobních a občanských dovedností. Projekt má u těchto mladých lidí podpořit jejich povědomí o osobních právech a možnostech, má napomoci jejich soběstačnosti a sebevědomí. Záměrem je vytvořit pedagogické zdroje (kurzy a manuály s příručkami) a vizuální produkty, které by mohly najít uplatnění v českém i norském prostředí a které by mohly být adaptovány dle potřeb cílové skupiny.

Sebeobslužné dovednosti

Text Markéta Fridrichová

Ilustrace David Konopáč a archiv autorky

Tato brožura byla vytvořena kolektivem zaměstnanců Střední školy Olgy Havlové

Vydala Střední škola Olgy Havlové (www.ssoh.cz). První vydání. Janské Lázně 2023

Tato příručka je publikována pod licencí Creative Commons Licence (CC BY-NC 2.0)

Zdravotní prevence	4
Obvodní lékař	5
U zubního lékaře	7
U očního lékaře	10
U ženského lékaře	12
Kvíz - prevence	16
Zdravý životní styl	18
Nemoci	24
Úraz	27
Léčba doma, léčba v nemocnici	33
Péče o vlasy	38
Péče o tělo	41
Péče o chrup	46
Péče o nehty	49
Péče o pleť	51
Péče o vousy a tělo - holení	54
Dámské hygienické pomůcky	56
Žehlení prádla	59
Utírání prachu	61
Praní a sušení prádla	64
Mytí nádobí	69
Mytí koupelny a WC	73
Luxování a vytírání	76
Kalendář úklidu	79

Co je zdravotní prevence?

„Aby tělo správně fungovalo.“



Tělo máme na celý život jen jedno.
Aby zůstalo **dlouho zdravé**, musíme o něj pečovat.

Pečujeme o něj správnou **životosprávou**
a **cvičením**. Musíme také předcházet různým
nemocem.

Když se chceme nemocem vyhnout,
chodíme na preventivní prohlídky.



Preventivní prohlídka

Preventivní prohlídka je **pravidelná návštěva lékaře**, který nás má ve stálé péči.

Kde probíhá?

Preventivní vyšetření bývá u vašeho obvodního lékaře, stomatologa, u očního lékaře.

Ženy mají ještě prohlídku u gynekologa.

Jak často se chodí na prohlídky?

Doporučované návštěvy jsou v těchto intervalech:

praktický lékař: jednou za 2 roky

stomatolog: jednou za rok

oční lékař: jednou za 3 roky

gynekolog: jednou za rok

Co je vaším právem?

V ČR máte právo zvolit si svého ošetřujícího lékaře.

Máte právo být informováni o způsobu a druhu vyšetření.

Máte právo na soukromí při vyšetření.

Preventivní prohlídka

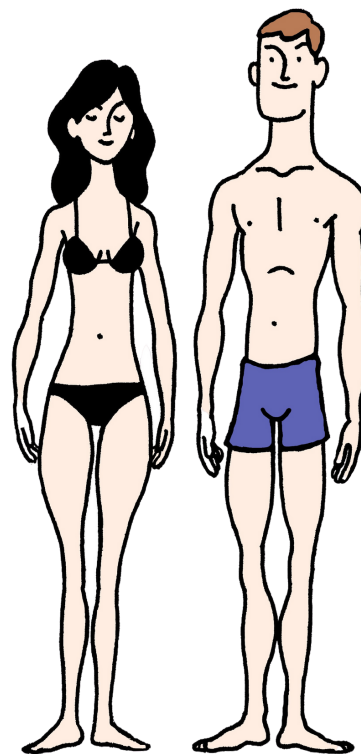
Dětský lékař se specializuje na děti a mladé lidi do 18 let.

Pro lidi od 18 let je **obvodní lékař pro dospělé**.

U mladých je preventivní prohlídka podobná jako u dospělých.

Na preventivní prohlídce u obvodního lékaře vás **může čekat**:

- konzultace zdravotního stavu,
- odběr krve,
- poslech stetoskopem,
- vyšetření pohmatem rukou.

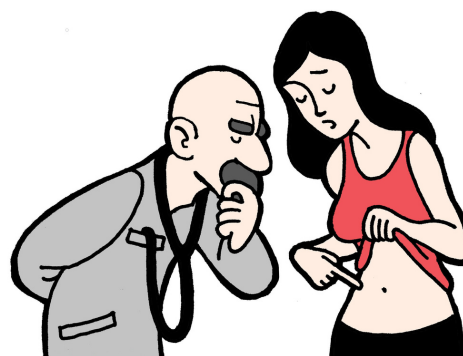


Jak probíhá preventivní prohlídka?

Konzultace zdravotního stavu

Lékař se vás zeptá,
jak se cítíte a zda
vaše tělo funguje dobře.

Pokud vás něco na těle trápí
nebo bolí,
nebojte se to lékaři říct.

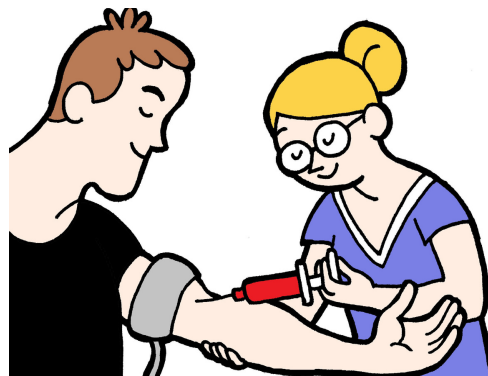


Odběr krve

Odběr krve probíhá zpravidla v jiný den než samotná preventivní prohlídka. Odběr provádí zdravotní sestra brzy ráno.

Z krve se zjišťuje například hladina cukru, proto se **před odběrem nesmí jíst**.

Velmi pomůže, když tělu dodáte dostatek tekutin.



Poslech stetoskopem



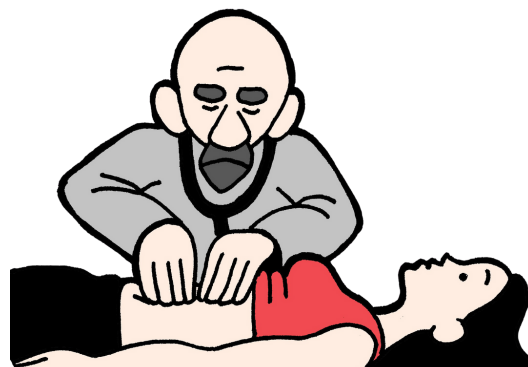
Stetoskop je nástroj lékaře, který slouží k poslechu **srdce a plic**.

Lékař pomocí něj zjistí, zda například vaše srdce bije tak, jak má.

Lékař si poslechne přední i zadní část hrudníku.

Vyšetření pohmatem nebo poklepem rukou

Lékař pomocí svých rukou vyšetří například vaše **uzliny** na krku nebo vaše **břícho**.



Preventivní prohlídka

Na preventivní prohlídku dochází k zubnímu lékaři **děti 2x ročně**,
dospělí od 18 let 1x ročně.

Navštěvujeme ho také v případě, kdy nás bolí zuby.

Na preventivní prohlídce u zubaře vás **může čekat**:

- rozhovor s lékařem,
- vyšetření stavu zubů,
- řešení případného problému.



Jak probíhá preventivní prohlídka?

Rozhovor s lékařem

- Zubní lékař se vás zeptá, zda je vše v pořádku a zda vás nic nebolí.
- Nebojte se lékaře informovat, pokud vás trápí bolest nebo jiné problémy se zuby.

Vyšetření stavu zubů

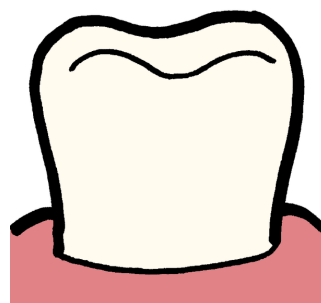
- Nejprve si lehnete do pohodlného lůžka.
- Lékař vás požádá, abyste otevřeli ústa, speciálním nástrojem prohlédne vaše zuby.
- Nemusíte se bát, toto **vyšetření nebolí**.
- Aby zubař dobře viděl, bude nad vámi svítit speciální světlo.
- Lékaři může při vyšetření pomáhat zdravotní sestra.

Řešení potíží se zuby

Pokud lékař najde **zubní kámen** nebo **kaz** nebo jiný problém, domluví s vámi nový termín, kdy problém vyřeší, nebo vás ošetří hned.

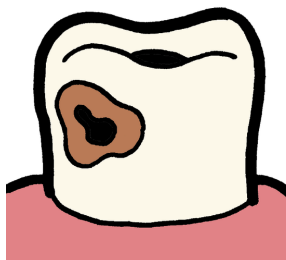
Může se jednat o:

- ošetření zubního kazu,
- ošetření zubního kamene ultrazvukem,
- potřebu vytrhnutí zuby.



Ošetření zubů

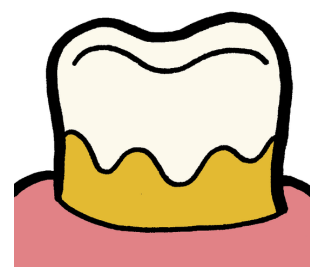
Ošetření zubního kazu



- Zubař nejprve očistí zub.
- Speciální vrtačkou odstraní kaz, to bývá bolestivé, proto vám lékař může nabídnout injekci, po které zákrok neucítíte.
- Zdravotní sestra mezitím připraví speciální hmotu, kterou lékař vyplní vzniklý otvor po zubním kazu.
- Poté lékař posvítí na výplň, aby byla pevná jako zub.

Ošetření zubního kamene

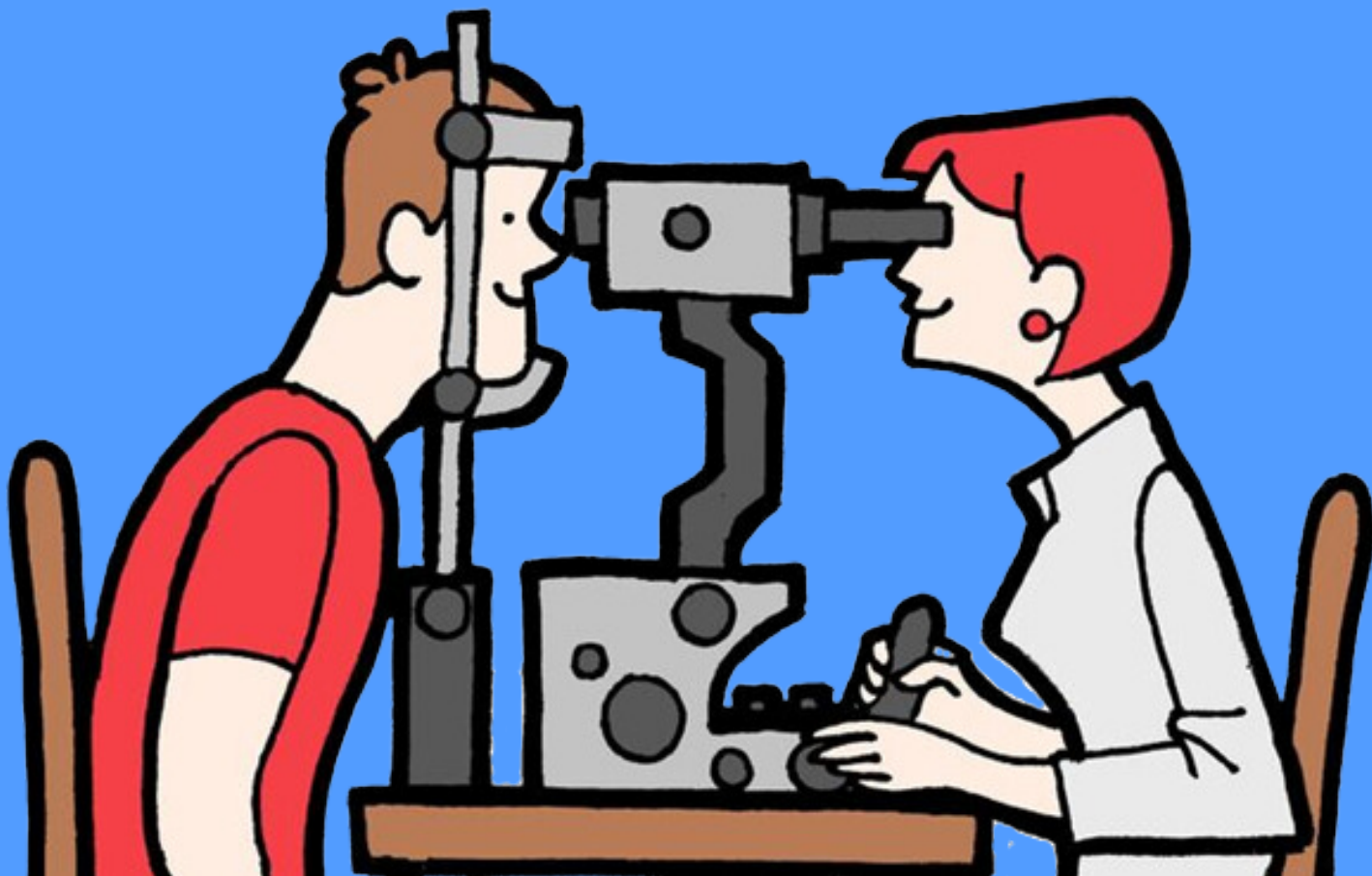
- Ošetření zubního kamene probíhá zpravidla u **dentální hygienistky**.
- Dentální hygienistka se nezabývá jen ošetřením zubního kamene, pomáhá i při potížích s **dásněmi**, učí, **jak si správně čistit zuby**, pomáhá i v případě, kdy jsou vaše zuby **citlivé**.



Vytržení zubu

- Zub a jeho okolí musí zubař nejprve **znecitlivět injekcí**.
- Když je zub znecitlivělý, vytrhne zubař zub zubařskými kleštěmi. (Nemějte obavy, ucítíte pouze tlak.) Díky znecitlivění vás však **nic nebude bolet**.
- Po vytržení zubu vám lékař do rány vloží smotek gázy, protože místo může chvíli krváčet.
- Na doporučení lékaře **nebudete moci několik hodin jíst**.
- Po odeznění znecitlivění může být místo bolestivé. Tomu můžete předejít včasným podáním **léků na bolest**, které vám doporučí lékař.

Jak probíhá preventivní prohlídka?



Preventivní prohlídka

V této části se dozvíte vše o tom, jak probíhá prohlídka u očního lékaře.

V ambulanci se můžete setkat s mnoha přístroji, pomocí kterých se vyšetřuje zrak. Vyšetření na žádném z nich **není bolestivé**.

Rozhovor s lékařem - lékař se vás **může zeptat** na informace o:

- aktuálních zrakových obtížích,
- úrazech nebo operacích,
- vašem celkovém zdravotním stavu (s čím se léčíte, jaké užíváte léky),
- zrakových vadách vašich rodičů.

Jak vylepšit zrak?

Optické pomůcky pro korekci (úpravu) zraku

Někdy zrak nefunguje tak, jak by měl. Můžete například špatně vidět předmět v dálce, tomu se říká **krátkozrakost**, nebo nepřečtete text, který máte přímo před sebou, tomu říkáme **dalekozrakost**.

Zraková vada může být i kombinovaná. Můžete tedy mít problém s viděním na blízko i do dálky zároveň.

Tyto vady zraku se dají dobře řešit optickými pomůckami. Může se jednat o **brýle nebo kontaktní čočky**.

Správný typ brýlí vám na míru předepíše **oční lékař**.



V **oční optice** vám na základě poukazu pomůže oční optik vybrat správný tvar obrouček pro váš obličej, vysvětlí vám vše o brýlích, včetně toho, jak o brýle pečovat.

V oční optice také probíhá nácvik nasazování a sundávání kontaktních čoček, pokud si tuto variantu úpravy zraku zvolíte.

Jak probíhá preventivní prohlídka?

Preventivní prohlídka

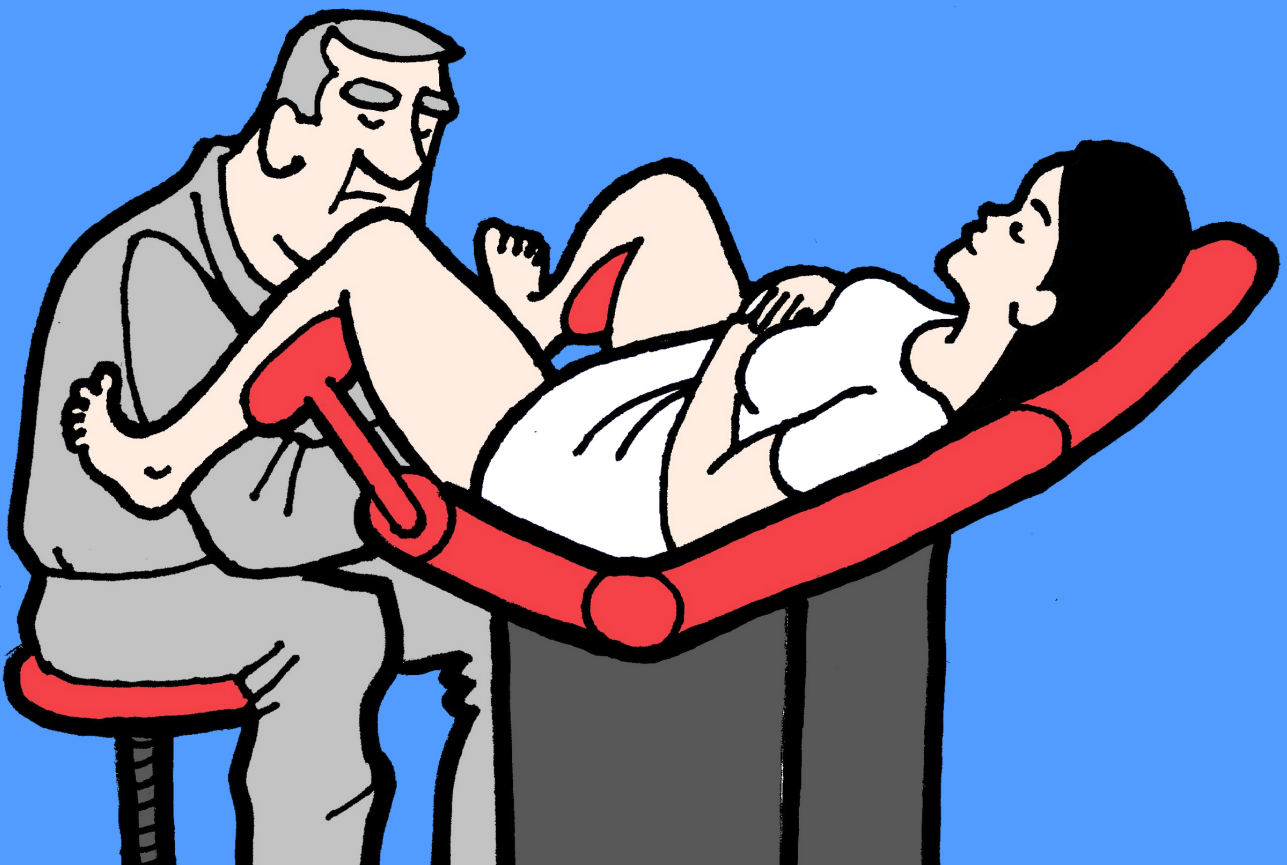
Gynekolog - obecně se mu říká také „**ženský lékař**“, se zabývá **zdravím ženy** od dospívání po celý život, zejména pak v období **mateřství**.

V České republice je doporučeno, aby žena chodila na preventivní prohlídku 1x ročně.

Preventivní návštěvou lékaře se dá zabránit rozvoji i některých vážných nemocí.

Co vás u ženského lékaře **čeká**?

- rozhovor o vašem zdravotním stavu se zdravotní sestrou,
- rozhovor s lékařem,
- vyšetření lékařem.



Na co se vás může zdravotní sestra nebo lékař zeptat?

Sestřička se vás může **zeptat**:

- na vaši váhu a výšku,
- na datum poslední menstruace.

Po rozhovoru se zdravotní sestrou si vás pozve lékař.

Lékař se může **zeptat**:

- zda je vše v pořádku,
- zda vás trápí nějaké obtíže.

Nebojte se o problémech s lékařem hovořit.

Samotné vyšetření

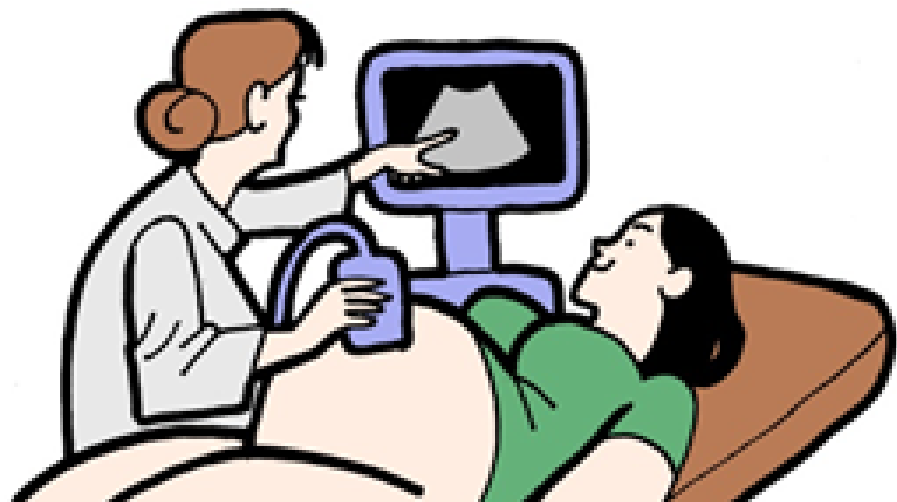
Vyšetření probíhá na **speciálním křesle**.

Skládá se z několika částí:

- stěr speciální tyčinkou,
- pohmat břicha,
- ultrazvukové vyšetření.

Lékař vám vždy popíše, co se bude v daný moment dít.

Nemusíte mít strach, žádné z vyšetření **není bolestivé (jen se můžete cítit nepříjemně)**.



Těhotenství a jeho průběh

Těhotenství a jeho první část

Těhotenství je období ženy, kdy se v jejím těle vytváří nový člověk.

Plod (dítě) se v děloze vyvíjí přibližně **40 týdnů**, což je **9 měsíců**.

Těhotenství začíná tehdy, když je ženské vajíčko oplodněno mužskou spermií. Dělí se na tři fáze, které se nazývají trimestry.

1. trimestr

- Začíná oplozením vajíčka a končí 13. týdnem těhotenství.
- Objevují se příznaky těhotenství jako nevolnost, nechutenství, zvracení, výkyvy nálad, změny chutí, únava.
- Na konci tohoto trimestru se provádí první genetické vyšetření z krve a ultrazvuk.

**2. trimestr**

- Začíná 14. týdnem a končí 27. týdnem těhotenství.
- Žena se obvykle v tomto období cítí dobře, dítě roste a vyvíjí se.
- Provádí se další vyšetření z krve maminky a také rovněž ultrazvuk.
- V období okolo 20. týdne může maminka pociťovat první pohyby dítěte.

Jak probíhá lékařská péče před a po porodu?

Druhá část těhotenství

3. trimestr

- Začíná 28. týdnem těhotenství a končí porodem.
- Dítě je již plně vyvinuté a roste.
- V tomto období se ustálí i poloha dítěte - hlavičkou dolů.

V případě potřeby se i v tomto období provádí ultrazvukové vyšetření.

V průběhu celého těhotenství dochází žena na **pravidelné prohlídky** ke svému ženskému lékaři.

Zpočátku je to 1x za měsíc.

Přibližně od 37. týdne 1x za týden.

Těhotenství končí porodem.



Porod

Porod je ukončení těhotenství, kdy dítě opouští dělohu ženy.

Průměrně se dítě narodí mezi 37. a 42. týdnem těhotenství.

Dítě se může narodit **přírozenou cestou** - **přírozený porod**, nebo **císařským řezem** - **operativně**.

Porod nejčastěji probíhá v porodnici za asistence porodní asistentky a lékaře.

Lékař u porodu zajišťuje, aby byl průběh porodu bezpečný.



Osvěžte si vše, co jste se v tématu prevence naučili.



**Jak často je vhodné preventivně navštívit lékaře?
Spojte čarou.**

Praktický = obvodní lékař	1x za 1 rok
Zubní lékař = stomatolog	1x za 3 roky
Oční lékař	1x za 1 rok
Ženský lékař = gynekolog	1x za 2 roky



Vyberte z nabízených slov a dokončete věty.

VYTRHOUT KÁMEN PLÍCE PREVENCE TEKUTIN INJEKCE

1. Před odběrem krve je potřeba tělu dodat dostatek

.....

2. Pravidelné návštěvy u lékaře se také říká

3. Stetoskop je přístroj, kterým lékař vyšetřuje srdce a

4. Ztvrdlému plaku na zubech, který nejde vyčistit kartáčkem, se

také říká zubní

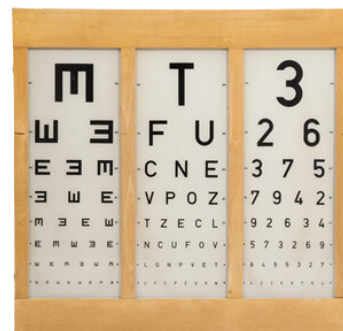
5. Zub, který se nedá opravit, se musí

6. Zubař znecitlivuje před výkonem zub pomocí



**V jaké ordinaci byste mohli najít následující nástroje?
Spojte čarou.**

zubní ordinace



**ordinace
obvodního lékaře**



oční ordinace



gynekologická ordinace

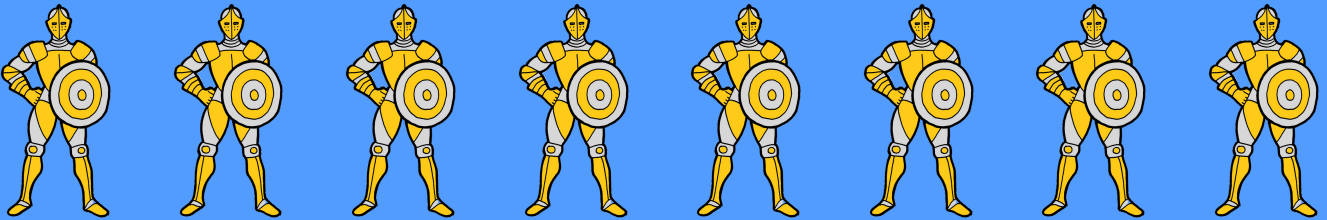


Co znamená žít zdravě? Co je to imunita?

Imunita

Naše tělo má svůj vlastní obranný systém, který umí bojovat s různými nemocemi. Říká se mu **imunita**.

Sílu naší imunity dokáže ovlivnit i to, co **jíme** nebo jak se **hýbeme**. Zdravé potraviny by měly tvořit základ jídelníčku, ty nezdravé by se v něm měly objevovat co nejméně.



Imunitu může podpořit:

- aktivní pohyb,
- procházky v parku, v lese, v přírodě,
- chůze,
- plavání,
- běh,
- jízda na kole,
- kondiční cvičení,
- kolektivní hry.

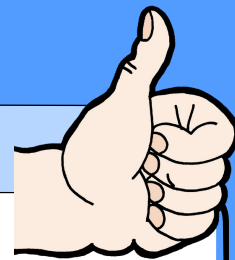


Imunitě může škodit:

- nedostatek pohybu,
- dlouhé sezení u PC nebo u TV,
- vyhýbání se sportu,
- dlouhé ponocování,
- nedostatek spánku,
- kouření.



Co je vhodné jíst a čemu se raději vyhnout?



Vhodné

- Celozrnné pečivo,
- chléb (žitný),
- ovesné vločky,
- bílý jogurt,
- kefírové mléko,
- tvaroh, vejce,
- tvrdý sýr,
- domácí pomazánky,
- voda (s citronem),
- bílá káva (Caro),
- 100% ovocné džusy,
- ovoce a zelenina,
- šunka kuřecí, krůtí,
- ryby,
- maso kuřecí, hovězí, krůtí,
- rýže, brambory,
- luštěniny,
- celozrnné těstoviny,
- zeleninové saláty,
- ovocné smoothie,
- dipy z jogurtu nebo zakysané smetany.

Méně vhodné

- Bílé pečivo (housky a rohlíky),
- světlý toastový chléb,
- koblihy, donuty,
- sladké müsli,
- vepřové maso,
- konzervované maso,
- ochucené jogurty,
- marmelády,
- párky, klobásy,
- suchý salám,
- tavený sýr,
- paštiky,
- sušenky,
- sirupy,
- přeslazené džusy,
- bílé těstoviny,
- houskový, bramborový knedlík.

Nevhodné

- Čínské polévky,
- jídlo z pytlíku,
- brambůrky, křupky,
- solené snacky,
- sušenky,
- zákusky,
- tyčinky jako Snickers, Twix, MilkyWay,
- hranolky, stripsy, hamburgery, krokety,
- energy drinky,
- limonády typu Coca-Cola, Fanta, Sprite,
- tatarská omáčka, majonéza, kečup,
- alkohol.

Zdravé potraviny

Nejčastější otázky týkající se správného stravování

Kolikrát denně bychom měli jíst?

Neměli bychom se přejídat, ale není ani zdravé být dlouho hladový. **Jíme tedy častěji menší porce.**

**A jak je to s pitným režimem?**

Dospělý člověk by měl denně vypít **2 - 3 litry** tekutin.

Vhodná je voda, bylinné čaje, ovocné nebo zeleninové šťávy.

Můžu do pitného režimu zařadit energy drinky?

Těmto nápojům je dobré se zdaleka vyhnout. Zejména proto, že obsahují obrovské množství cukrů a látek, které nejsou zdraví prospěšné. Můžou dokonce způsobit i zdravotní komplikace.

Další informace o potravinách

Uskladnění potravin

Trvanlivost potravin je doba, po kterou můžeme jídlo bezpečně konzumovat. Datum, do kdy je potřeba jídlo zužít, je uvedené na obalu výrobku.

Na obalu se můžeme setkat s nápisy:**Minimální trvanlivost**

Výrobky označené tímto nápisem je možné konzumovat i po datu uvedeném na obalu výrobku.

Spotřebujte do

Takto označené potraviny rychle podléhají zkáze. Je potřeba je do uvedeného data spotřebovat a po tomto datu se nesmí konzumovat.

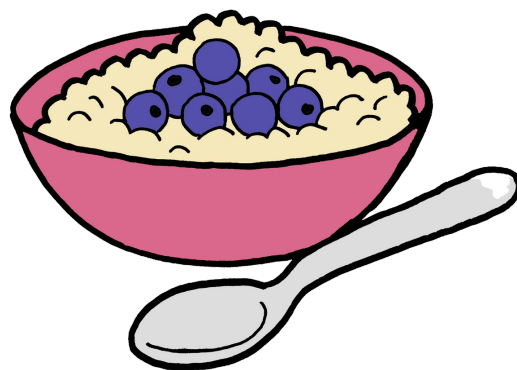


Vzorový jídelníček složený z vhodných potravin

Z jakých potravin si sestavit zdravý jídelníček na celý den?

Snídaně

- bílý jogurt, ovesné vločky, ovoce, lžička medu na doslazení,
- celozrnné pečivo, máslo, šunka, sýr, zelenina,
- žitný chléb, míchaná vajíčka, zelenina,
- ovesná kaše s ovocem.



Dopolední svačina

- tvaroh s medem a skořicí,
- bílý jogurt nebo kefirový nápoj,
- ovoce.

Oběd

- pečené kuřecí maso s rýží a dušenou zeleninou,
- ryba pečená na másle s brambory a zeleninovým salátem,
- hovězí maso na česneku a celozrnné těstoviny,
- krůtí přírodní plátek s rýží,
- zeleninový salát s kuřecím masem,
- všechny druhy domácích zeleninových polévek a vývarů.

Odpolední svačina

- žitný chléb se šunkou nebo sýrem nebo tvarohovou pomazánkou,
- tvaroh se zeleninou,
- zelenina, zeleninový salát,
- bílý jogurt nebo kefirový nápoj.

Večeře

- syrová zelenina, vařené vejce natvrdo, celozrnné pečivo,
- zeleninová polévka,
- kuřecí nebo krůtí plátek s rýží,
- tvarohová pomazánka, celozrnné pečivo, zelenina,
- vaječná omeleta se zeleninou,
- dušená zelenina, ryba na másle.

Znáte správné odpovědi? Náповědu najdete v textu.



Jaká varianta je vhodnější? Vyberte a zakroužkujte.

- | | | |
|----------------|---|--------------------|
| jogurt s müsli | x | zákusek |
| oříšky | x | bramborové lupínky |
| limonáda | x | čistá voda |
| libová šunka | x | klobása |
| hamburger | x | kuřecí plátek |
| talíř zeleniny | x | talíř hranolků |



Zakroužkujte správnou variantu.

Kolik tekutin by měl denně vypít dospělý člověk?

- a) 5 - 6 litrů
- b) 2 - 3 litry
- c) 0,5 - 1 litr

Je zdravé často konzumovat hranolky?

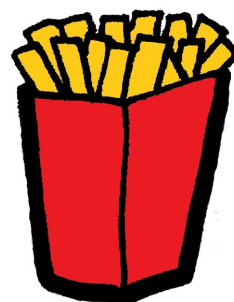
- a) ano
- b) ne

Jaká tekutina je vhodná pro doplnění pitného režimu?

- a) energy drink
- b) čistá voda
- c) Coca-Cola

Co je vhodné jíst, když mě v noci popadne hlad?

- a) bramborové lupínky
- b) libovou šunku nebo bílý jogurt
- c) polévku z pytlíku





**Jsme to, co jíme! Jak vypadá strava těchto dvou mužů?
Přiřadte ke každému potraviny, které pravděpodobně jí.**

kobliha

čistá voda

banán

párky

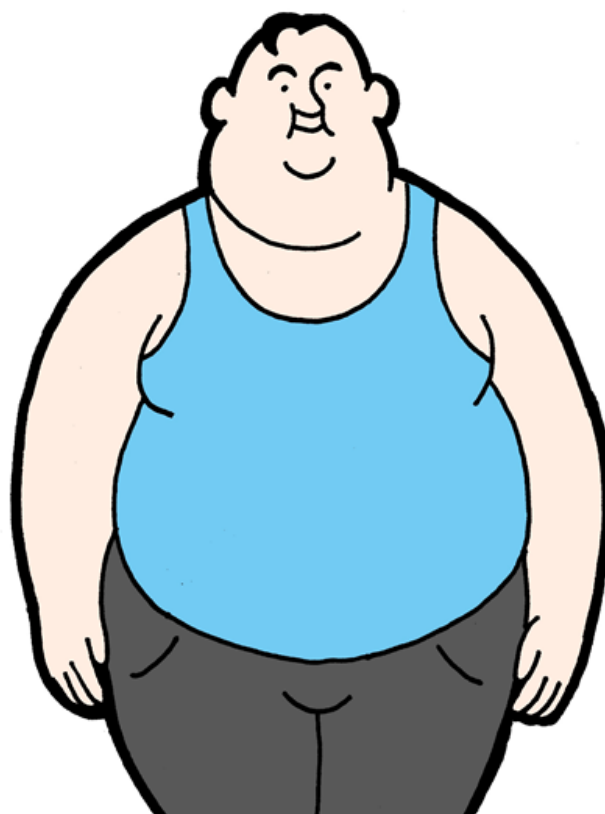
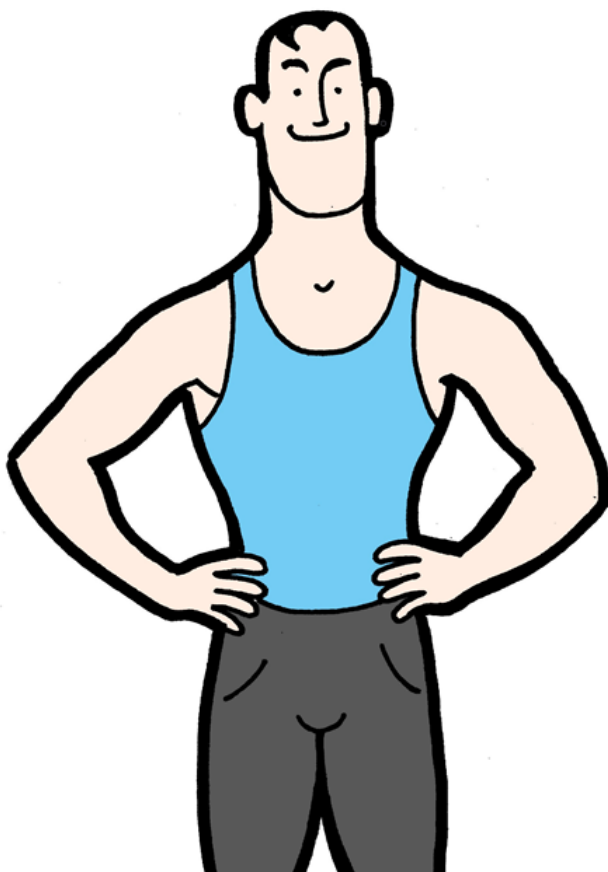
ovesné vločky

bílý jogurt

sušenky

hranolky

celozrnný chléb



rýže

hamburger

brokolice

energy drinky

Coca-Cola

jablko

krokety

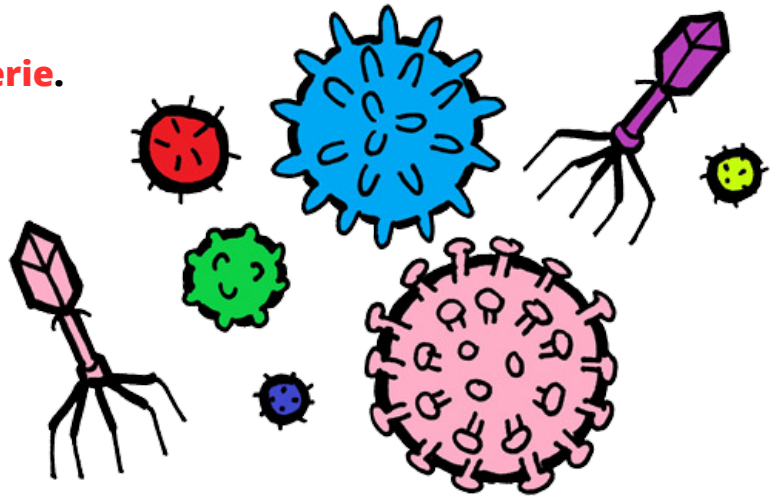
bramborové lupínky

zeleninový salát

Jaké jsou nejběžnější nemoci?

Virová a bakteriální infekce

Nejběžnější onemocnění jsou ta, která se přenášejí **viry** nebo za rozvoj nemoci může **bakterie**.



Virová i bakteriální onemocnění

- Mohou způsobit i vážné nemoci.
- Šíří se hlavně vzduchem.
- Do těla se viry dostávají nejčastěji nosem, ústy, očima.
- Nejúčinnější obranou onemocnění je **mytí rukou**.

K omezení šíření onemocnění pomáhají také některé **zásady**:



- kýchání se zakrytým nosem,
- kašláním se zakrytými ústy,
- desinfekce rukou tam, kde není možné si ruce umýt.

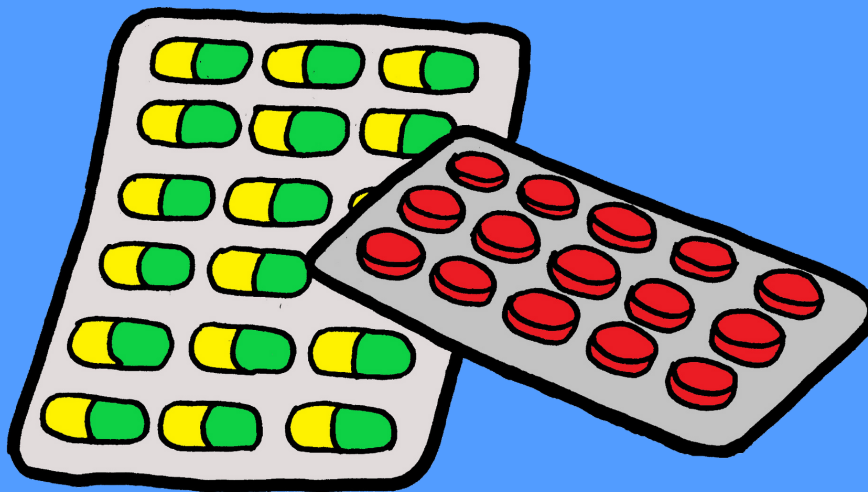
Nejčastější nemoci, se kterými se většina z nás může v průběhu život setkat

Nachlazení

- Ucpaný nos, rýma,
- bolest v krku,
- suchý kašel,
- únava,
- bolest hlavy,
- mírně zvýšená teplota.

Chřipka

- Vysoká teplota,
- zimnice, třesavka,
- bolest hlavy,
- nevolnost,
- velká únava,
- bolesti svalů a kloubů.



Střevní chřipka

- Průjem,
- nevolnost, zvracení,
- křeče v břiše,
- horečka,
- malátnost,
- žízeň,
- nechutenství,
- bolesti hlavy, svalů a kostí.

Angína

- Silná bolest v krku, škrábání, obtížné polykání nebo kašel,
- zvýšená teplota nebo horečka (38° C a výš), zimnice,
- bolest hlavy nebo v uších,
- malátnost, celková slabost,
- oteklé mandle s bílým povlakem,
- nechůť k jídlu.

Jak si pomoci?

První pomoc

Když se necítíte dobře, měli byste svůj stav **VŽDY konzultovat s lékařem**.
Měli byste používat pouze **léky, které vám určí váš lékař**.

Obecně u nemocí **se doporučuje**:

- klidový režim,
- dostatek tekutin,
- obklady v případě zvýšené teploty,
- dieta v případě průjemových onemocnění.



Zopakujte si

Co vše může zabránit šíření nemocí?

.....

.....

Jakou cestou se můžou viry a bakterie šířit?

.....

Jaké jsou typické příznaky chřipky?

.....

.....

Co je dobré dodržovat v případě, že jste nemocní?

.....

.....

.....

Co je to úraz? Jak úrazy dělíme? Kdy volat první pomoc?

Těžká poranění

V případě, kdy se vám nebo jinému člověku stal úraz, **volejte ihned**

- **zdravotní záchranou službu 155** nebo
- **tísňovou linku 112.**

Říďte se pokyny operátora, který vám poradí, co máte v takovém případě dělat.



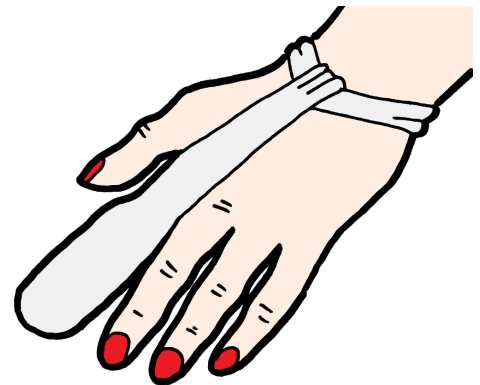
Lehká poranění

Tato poranění lze ošetřit domácí lékárníčkou:

- lehké popáleniny,
- odřeniny,
- bodnutí hmyzem,
- lehké říznutí,
- naraženiny, modřiny.

Obsah lékárníčky:

- dezinfekci na drobná poranění jako odřeniny nebo pořezání,
- náplasti s polštářkem v různé velikosti a náplasti bez polštářku,
- sterilní gázové čtverce,
- sterilní obvaz,
- elastické obinadlo,
- pinzetu a nůžky,
- gumové škrtidlo,
- přípravek na výplach očí, který je vhodný i při odstraňování cizích tělísek z očí,
- mast na popáleniny,
- pinzeta na vytažení klíštěte.



Jiné běžné druhy úrazů

Naraženiny

Postup ošetření:

- Na zmírnění bolesti postiženého místa se používají studené obklady.
- Boule není vhodné zatlačovat.
- Modřiny časem vymizí.

Pokud vás trápí silné bolesti, otoky nebo s postiženou částí těla nemůžete hýbat, **vyhledejte lékařskou pomoc**.

Lékařskou **pomoc vyhledejte** také v případě silného **pádu na hlavu**, po kterém nastalo **bezvědomí**, zvracení nebo silná únava.

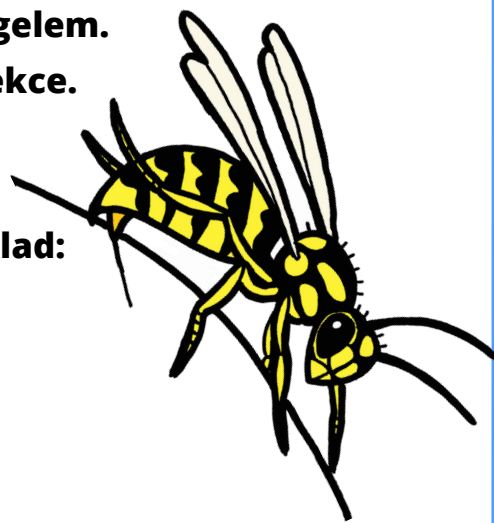
Bodnutí nebo kousnutí hmyzem

Postup ošetření:

- Postižené místo vydesinfikujte.
- Můžete chladit studeným obkladem.
- Potřete chladivým gelem, například Fenistil gelem.
- Postižené místo neškrábejte, hrozí vznik infekce.

Po bodnutí nebo kousnutí hmyzem může nastat **silná alergická reakce**, která se projevuje například:

- vyrážkou,
- svěděním a pálením,
- problémy s dýcháním,
- náhle se vyskytne velký otok v obličeji,
- může nastat i bezvědomí.



Při těchto příznacích vždy volejte rychlou záchrannou službu 155 nebo tísňovou linku 112.

Odřeniny

Lehké škrábance a odřeniny:

- Místo omyjeme čistou vodou.
- Vyčistíme desinfekcí.
- Drobné škrábance není nutné překrývat náplastí, větší odřeniny je vhodné překrýt náplastí nebo sterilním polštářkem, který ke kůži přichytíme náplastí bez polštářku.

S krvácející, hlubokou nebo velmi znečištěnou ránou **navštivte lékaře!**



Požezání nožem

Lehké říznutí:

- Překryjte místo sterilním čtvercem, nebo tamponem.
- Když rána přestane krváčet, omyjte ji čistou vodou.
- Ránu vydesinfikujte desinfekcí.
- Ránu překryjte náplastí s polštářkem, nebo překryjte sterilním čtvercem a přelepte náplastí bez polštářku.

Pokud rána velmi krvácí, je hluboká, **vždy vyhledejte lékařskou pomoc.**

Popáleniny

Lehké popálení nebo opaření (bez puchýřů):

- sundejte horké případně mokré oblečení,
- zchladte postižené místo pod studenou vodou,
- postižené místo osušte a zakryjte sterilním polštářkem a obvazem.

V případě, kdy se na kůži objeví puchýře nebo je popálení velmi velké, je nutné **navštívit lékaře!**

Domácí lékárnička

Co by v ní nemělo chybět?

Sterilní čtverce



Náplasti s polštářky



Sterilní obvaz



Elastické obinadlo

Domácí lékárnička

Co by v ní nemělo chybět?

Nůžky



Pinzety na klíště



Škrtidlo



Mast na bodnutí hmyzem



Desinfekce

Čísla první pomoci

112 - tísňová linka

pro všechny záchranné jednotky

155 - zdravotní záchranná služba

150 - hasičský záchranný sbor

158 - policie



Vzpomenete si? Doplňte odpovědi.

Jaké je číslo na zdravotní záchrannou službu?

.....

Je vhodné se po bodnutí hmyzem na místě poškrábat?

.....

Jaký bude první krok při ošetření popáleniny?

.....

Napište, co vše by měla obsahovat vaše domácí lékárnička?

.....

.....

.....

.....

.....

Domácí léčení

Jak poznat, kdy už zaměřit k lékaři?

Může to být například když:

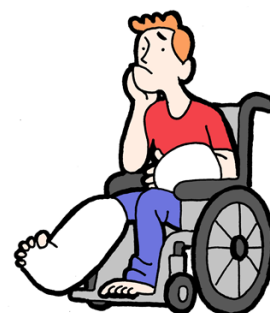
- Váš stav se po několika dnech domácí léčby nelepší.
- Více než týden vás trápí vysoké horečky.
- Pociťujete silnou neustupující bolest.
- Pociťujete silnou bolest na hrudi.



Pohotovost

V době nepřítomnosti vašeho praktického lékaře je k dispozici **POHOTOVOST**.
Tu lze nalézt v každém větším městě.

Na pohotovosti vás ošetří při zdravotních obtížích, které nesnesou odklad.



Léky a lékárna

Antibiotika

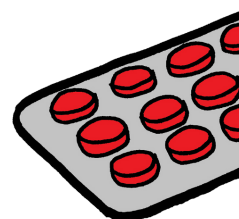
Může se stát, že po vyšetření vám lékař předepíše **antibiotika**. Je to speciální lék, který dokáže porazit některá onemocnění. Tento lék je nutné brát v přesně stanovený čas, většinou po osmi nebo dvanácti hodinách.

Nejčastěji mají formu **tablet** nebo **sirupu**. Sirup je předepisován dětem nebo dospělým, kteří mají problém se spolknutím prášku.

Antibiotika se používají k léčbě bakteriálních onemocnění. Například na tyto zdravotní problémy:

- angína,
- záněty (zubu, močového měchýře).

Při užívání jakýchkoliv léků byste neměli **pít alkohol**.



Lékárna



V lékárně si **vyzvedáváte léky** předepsané lékařem. K vyzvednutí léků slouží **recept**, který vám lékař předá v papírové nebo elektronické podobě.

Můžete si zde koupit i léky, které vám lékař doporučil a nejsou na recept. Jsou „**volně prodejné**“.

Pracuje zde odborně vzdělaný personál, který vám předá i **informace o tom, jak léky správně užívat**.

Léčba v nemocnici

Proč je někdy nutné léčit se v nemocnici?

Hospitalizace (léčba v nemocnici) může být **plánovaná**.

Tedy například v případě operací nebo v případě plánovaných operací zubů. Nebo je **neplánovaná** v případě úrazů a těžkého průběhu nemoci.

Po **přijetí na oddělení** vám bude přiděleno lůžko, budete seznámeni s chodem oddělení. Dozvíte se, kdo je váš ošetřující lékař a jaké úkony vás budou čekat.

Pokud něčemu nerozumíte, **ptejte se lékařů i sestry**. Každý vám rád odpoví a vysvětlí vše nejasné. Mějte na paměti, že se vám lékaři i sestry snaží pomoci.

Aby vám pobyt v nemocnici lépe utekl, nezapomeňte si vzít **své oblíbené věci nebo zábavu**.



Lidé v nemocnici



lékaři
zdravotní sestry
medici
sanitáři
uklízečka

léčí vás
pečují o vás podle pokynů lékaře
studenti, budoucí lékaři
ošetřovatelé
pečuje o čistotu

Nemocniční režim

Každá nemocnice má svůj **režim dne**.

Ten určuje kdy:

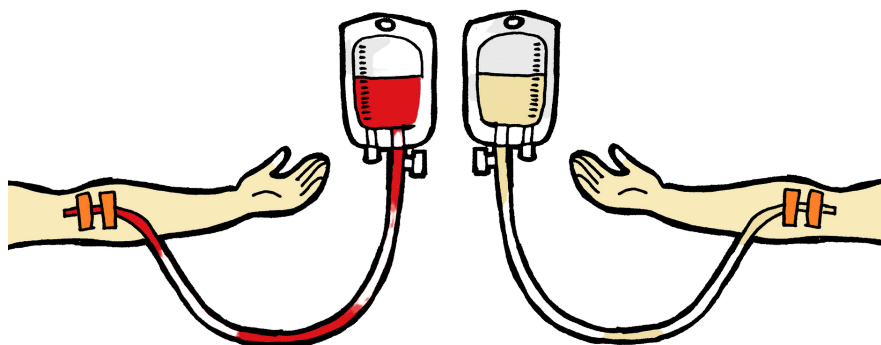
- se měří teplota,
- se podávají léky,
- přicházejí lékaři na kontrolu,
- se podává snídaně, oběd a večeře,
- jsou návštěvy.



Infuze a transfuze

Infuze je speciální roztok, který dodává tělu tekutiny. Někdy jsou prostřednictvím infuze podávány léky.

Transfuze je krev od dárce, která má za úkol doplnit krev.





Vzpomenete si?

Víte, kde lze nalézt pohotovost ve vašem okolí?

.....

Kteří lidé pracují v nemocnici?

.....

.....

Co znamená slovo „hospitalizace“?

.....

Může být pobyt v nemocnici naplánovaný?

.....

Jak se jmenuje místo, kde vám vydají léky?

.....

Je nutné brát antibiotika v přesně stanovený čas?

.....

Jak si správně mýt vlasy?**Jak na správné mytí vlasů?**

- 1. Pokud máte dlouhé vlasy, tak je nejprve rozčešte.**
- 2. Poté vlasy důkladně namočte.**
- 3. Na vlasy naneste šampon a důkladně napěňte po celé délce vlasů.**
- 4. Opláchněte vodou.**
- 5. Použijte kondicionér, aby se vlasy lépe rozčesávaly.**
- 6. Opláchněte vodou.**
- 7. Vlasy zabalte do ručníku a jemně vysušte.**
- 8. Ideální je nechat vlasy volně uschnout na vzduchu. Když už musíte fénovat, tak na co nejnižší teplotu.**



Péče o vlasy

Další tipy

Vlasy si **myjeme** vždy **podle potřeby**. Měli bychom je udržovat čisté, protože mastné vlasy působí nevzhledně.

V obchodech se můžete setkat s mnoha druhy **šampónů a balzámů** na vlasy. Vhodné je vybírat šampón určený pro váš typ vlasů.

Pro udržení zdravých vlasů je dobré vlasy příliš **nefénovat a nežehlit**.

Jak si správně pečovat o vlasy?

Vlasové produkty:

- **Šampón** na vlasy - mytí vlasů.
- **Kondicionér** na vlasy - vlasy se nebudou cuchat.
- **Suchý šampón** - používejte minimálně. Slouží jako náhrada za běžný šampón.
- **Maska** na vlasy - masky pomáhají vlasy vyživit. Ideálně by se měla nanášet jednou týdně po dobu alespoň 10 minut.
- **Tužidlo** na vlasy - zvětšení objemu vlasů. Používá se na mokré vlasy před fénováním.
- **Lak** na vlasy - pomáhá zpevnit účes.
- **Gel** na vlasy - pomáhá vytvarovat požadovaný účes u krátkých vlasů.

Při používání vlasových produktů se řiďte pokyny na jejich obalech.



Péče o vlasy

Prostředky pro péči o vlasy



šampón na vlasy



kondicionér na vlasy



maska na vlasy



suchý šampón ve spreji

Péče o tělo

Jak správně pečovat o tělo?

Udržovat tělo **v čistotě** je důležité pro **naše zdraví**. Ideálně bychom se měli sprchovat každý den.

V obchodě se můžete setkat s mnoha přípravky, některé si představíme.

Produkty pro péči o tělo:

- **Sprchový gel** - používá se k mytí. Většinou můžete koupit jiné pro muže a jiné pro ženy. Zakoupit můžete i přípravky pro citlivou pleť.
- **Pěna do koupele** - pěna je přípravek, který se používá při koupeli ve vaně, pomáhá zjemňovat kůži.
- **Mycí žínka a mycí houba** - pomáhá napěnit sprchový gel, slouží k mytí těla.
- **Zvláčňující krémy a mléka** - v obchodě si můžete zakoupit krém na ruce, nohy nebo tělový krém. Všechny slouží ke stejnému účelu - aby pokožka po koupeli nebyla vysušená (= hydratace).
- **Balzámy na rty** - zvláčňují suché a popraskané rty.
- **Sprej a tyčinky do uší** - sprej do uší je olej, který se vstříkne do ucha. Olej rozpouští nečistoty. Tyčinka pomůže setřít z okraje ucha přebytek oleje. Pozor, vatové tyčinky nepatří do ucha!
- **Deodoranty a parfémy** - pomáhají omezit pocení a nepříjemný zápach. Používají se v podpaží. Parfém je voňavá voda, která se nanáší na krk nebo zápěstí.



Prostředky pro péči o tělo



rodinný sprchový gel



pánský sprchový gel



mycí žínka



mycí houba

Péče o tělo

Prostředky pro péči o tělo



pěna do koupele



mýdlo na ruce



krém na ruce



krém na nohy

Prostředky pro péči o tělo



tělové mléko



balzámy na rty



vatové tyčinky



sprej do uší

Péče o tělo

Prostředky pro péči o tělo



tuhý a kuličkový
deodorant



dámský a pánský
deodorant ve spreji



dámský a pánský parfém

Péče o zuby (o chrup)

Jak správně pečovat o zuby?

Aby naše zuby byly stále zdravé, je doporučeno si je **čistit minimálně 2x denně**, a to ráno a večer.

Produkty pro péči o chrup:

- **Zubní kartáček** - vhodné je vybírat měkký, příliš tvrdé kartáčky mohou poškodit zubní sklovinu.
- **Elektrický zubní kartáček** - kartáček s hlavicí, která sama rotuje. Je nutné ho nabíjet.
- **Mezizubní kartáček** - jedná se o miniaturní drátek se štětinkami, kterým se dostanete i do nejužší mezery mezi zuby. Na výběr je mnoho různých velikostí.
- **Dentální nit** - stejně jako mezizubní kartáček slouží k čištění mezizubních prostor.
- **Zubní pasta** - pomáhá čistit zuby, udržuje svěží dech.

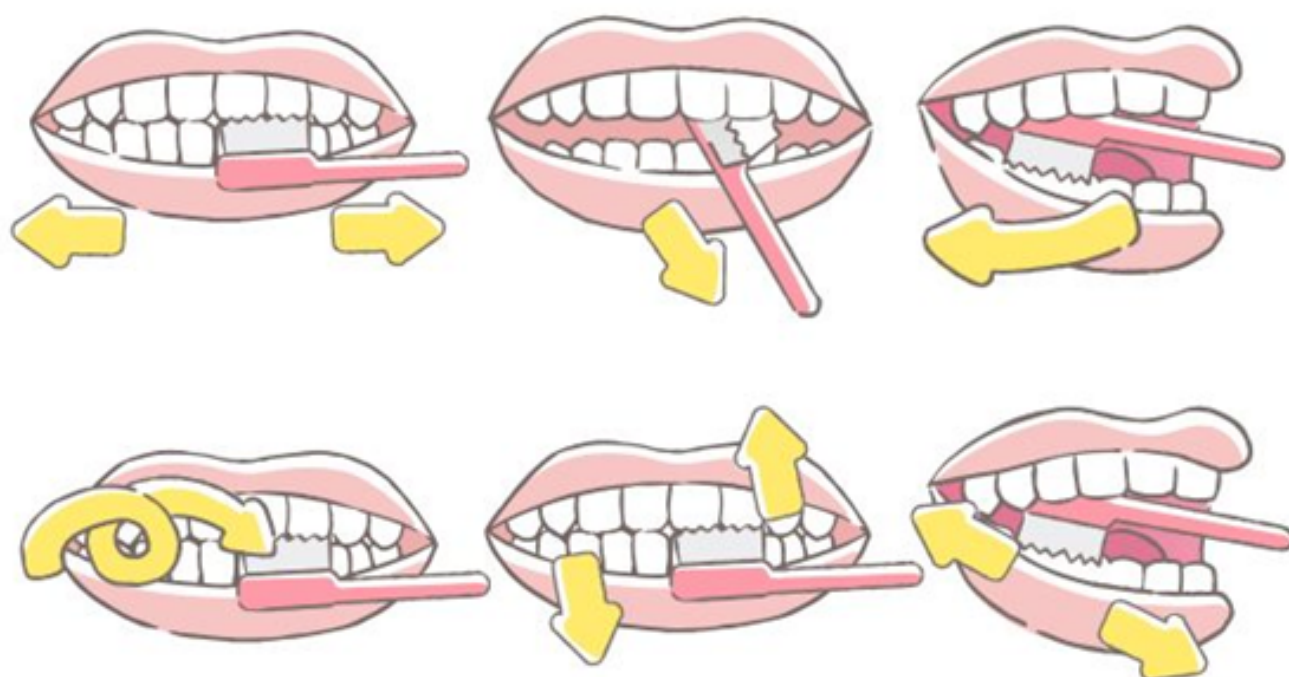


Péče o zuby (o chrup)

Postup správného čištění zubů

Abyste se naučili **správně čistit zuby**, poraďte se se svým zubním lékařem.

On vás pošle ke specialistovi, který s vámi čištění zubů nacvičí.



Co je důležité?

- Zubní kartáček měňte pravidelně **každé 3 měsíce**.
- Po této době se účinnost čistících vláken snižuje, protože se roztřepí.
- Také u elektrického zubního kartáčku je potřeba měnit násadu.
- Po nemoci vyměňte kartáček vždy!
- S výběrem vhodného zubního kartáčku a dalších pomůcek vám pomohou i v lékárně.

Péče o zuby (o chrup)

Pomůcky pro péči o zuby



zubní kartáčky



elektrický zubní kartáček



mezizubní kartáčky



zubní pasty

Péče o nehty

Jak pečovat o nehty?

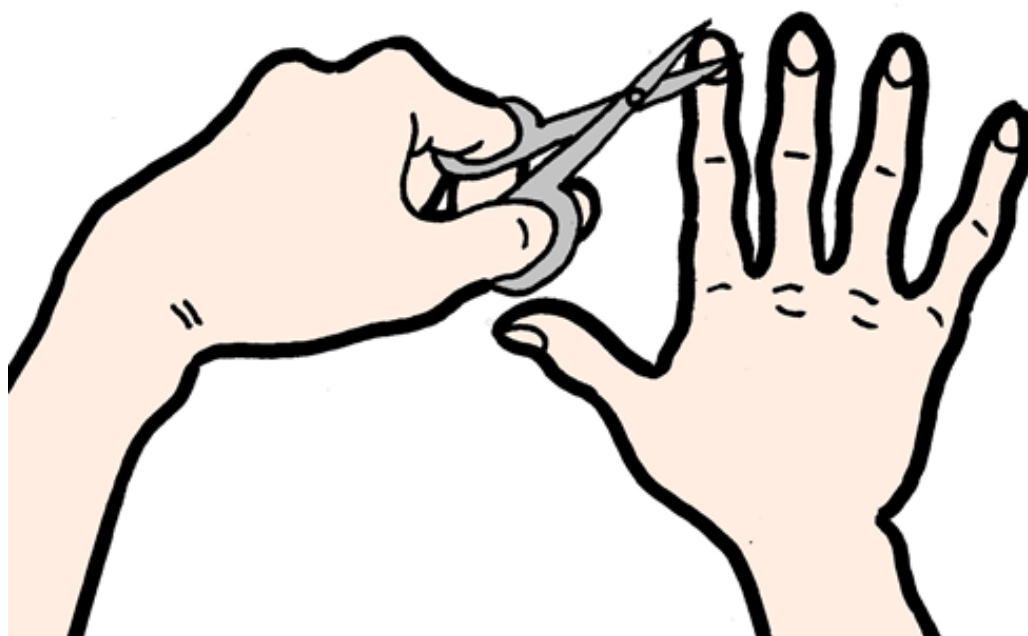
O nehty pečujte **pravidelně**. Ženy si je rády nechávají dlouhé. Nehty by měly být **upravené a čisté**.

Péče o nehty:

- Nehty nejprve ostříháme pomocí nůžek nebo odštípáme pomocí kleštiček.
- Potom je pilníkem na nehty zpilujeme tak, aby nikde nezůstaly ostré hrany.
- Nehty nikdy nekoušeme!

Produkty pro péči o nehty:

- **Nůžky** na nehty - slouží k zastříhování nehtů.
- **Nůžky** na nehty **s kulatou špičkou** - bezpečnější především u stříhání nehtů malých dětí.
- **Kleštičky** na nehty - slouží k odštipování nehtů.
- **Pilník** na nehty - uhlazuje konce nehtů po stříhání.



Péče o nehty

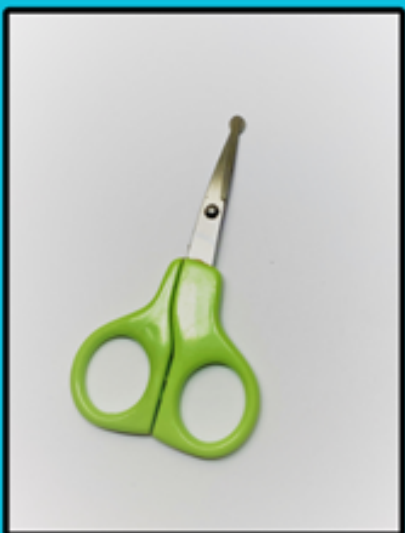
Pomůcky pro péči o nehty



nůžky na nehty



kleštičky na nehty



nůžky s kulatou špičkou



pilník na nehty

Péče o pleť

Jak pečovat o pleť?

O pleť bychom měli pečovat ráno i večer. Důležité je to zejména, pokud používáte make-up. Večer byste svou pleť měli důkladně ošetřit.

Produkty pro péči o pleť:

- **Mycí gel** - gel, který se napění při použití s vodou, slouží k mytí pleti.
- **Pleťová (micelární) voda** - nanáší se na vatový tampónek, pomáhá čistit pleť.
- **Pleťové mléko** - nanáší se na tampónek a pomáhá pleť dočistit.
- **Odličovač očí** - slouží k odličování očních víček a řas.
- **Pleťový peeling** - používá se 1x týdně pro odstranění odumřelé kůže.
- **Pleťová maska** - pomáhá pleť zvlhčit a čistit. Používá se vždy na důkladně vyčištěnou pleť.
- **Pleťové krémy** - slouží ke zvlhčení a ošetření pleti.
- **Vatové tampóny** - slouží k odličování či čištění pleti.

V současnosti existují odličovací tampóny, které lze opakovaně prát. Šetříte tak přírodu.

Příklad postupu večerního čištění

1. Pleť důkladně odličte (pokud používáte make-up).
2. Použijte nejprve pleťové mléko a následně pleťovou vodu.
3. K dočištění pleti se hodí pleťový mycí gel.
4. Obličej vysušte. Pro pleť je vhodné používat jiný ručník než na tělo.
5. Na vyčištěnou pleť naneste pleťový krém.



Produkty pro péči o pleť



pleťový peeling



maska na obličej



odličovací tampony



pleťové krémy

Péče o pleť

Produkty pro péči o pleť



mycí gel na pleť



pleťová voda



pleťové mléko



odličovací mléko na oči

Jak na holení?

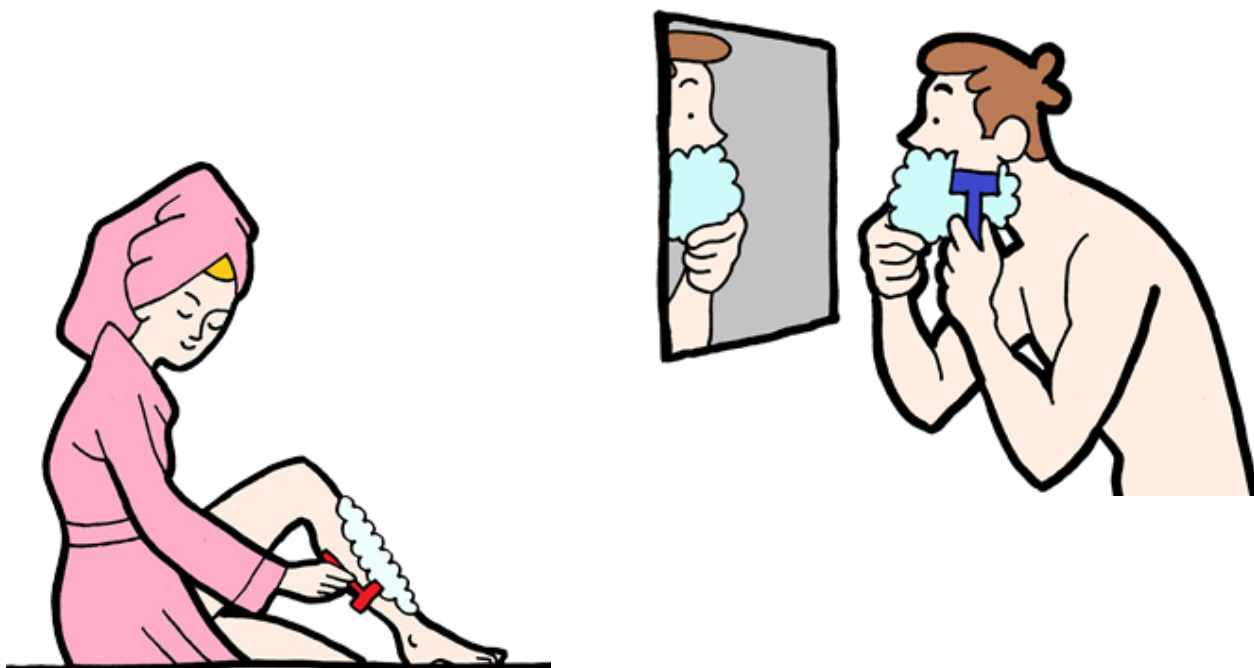
Pro **pánské a dámské holení** je možné vybírat z mnoha pomůcek. Každý muž i žena preferuje jiný styl. Níže se můžete s nejběžnějšími pomůckami seznámit.

Produkty určené k holení:

- **Pěna na holení** - umožňuje hladké oholení vousů nebo těla bez podráždění pokožky.
- **Manuální holicí strojek** - obsahuje ostrou žiletku na konci holítko. Pozor, abyste se nepořezali.
- **Elektrický holicí strojek** - slouží pro „suché“ holení bez použití holicí pěny. Musí se pravidelně nabíjet, nebo vyměňovat baterie.

Rady pro pohodlné holení holítkem (ne elektrickým strojkem):

- Používejte holicí pěnu nebo gel.
- Holte se vždy proti směru růstu chloupků.
- Po holení pleť ošetřete, pánové vodou po holení, ženy tělovým krémem.



Holení

Holicí pomůcky



pěna na holení



pánský holicí strojek



elektrický holicí strojek



dámský holicí strojek

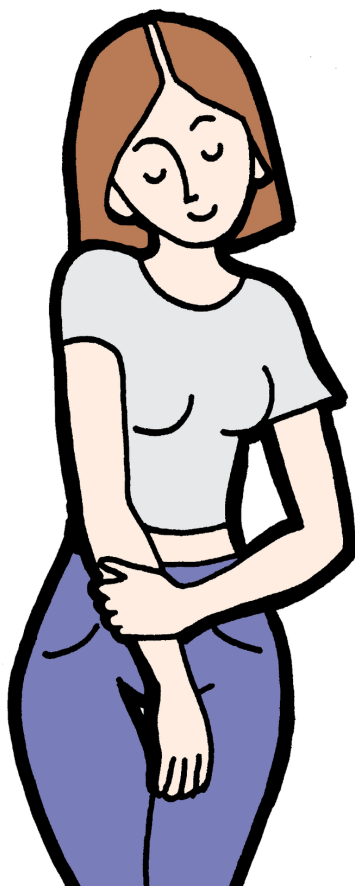
Dámské hygienické pomůcky

Menstruační pomůcky

Dámských hygienických pomůcek existuje velké množství. Každá žena je jiná, a proto také každé vyhovuje něco jiného.

V následujícím textu se dozvíte, k čemu **jednotlivé pomůcky slouží**:

- **Intimní (slipové) vložky** - používají se denně pro ochranu spodního prádla, pro pocit čistoty a sucha.
- **Menstruační vložky** - používají se ve dnech menstruace.
- **Noční menstruační vložky** - speciální prodloužené vložky určené k použití v noci.
- **Menstruační tampony** - váleček ze směsi bavlny, který se v době menstruace zavádí do pochvy a slouží k zachycování krve. Je nutné je pravidelně měnit (dle potřeby několikrát za den).



- **Menstruační kalhotky** - speciální kalhotky, při kterých již není nutné používat hygienické vložky. Po vyprání rychle schnou.
- **Menstruační kalíšek** - kalíšek je vyrobený ze silikonu, zavádí se dovnitř pochvy a slouží k zachycování menstruační krve. Používá se opakovaně, stačí ho dobře umýt horkou vodou.

Dámské hygienické pomůcky

Intimní vložky



intimní vložky



vložky s křídélky



vložky s křídélky



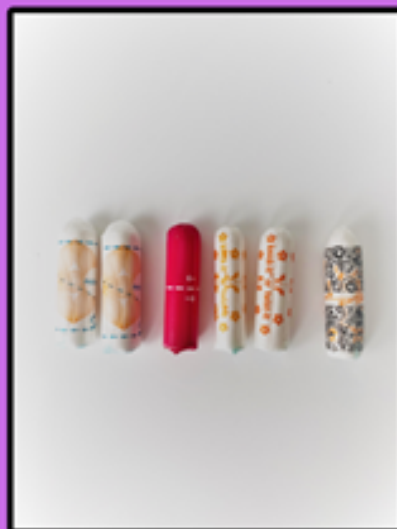
noční vložky

Dámské hygienické pomůcky

Další menstruační pomůcky



menstruační vložky



tampony



menstruační kalíšek



menstruační kalhotky

Žehlení prádla

Pomůcky

Pro žehlení prádla **budete potřebovat:**

- žehličku,
- žehlicí prkno,
- vodu.

Prádlo si před žehlením rozřídíte podle toho, na jaký stupeň je možné ho žehlit (informaci najdete na štítku oblečení):

- **Iněné tkaniny** - nejvyšší stupeň,
- **bavlněné tkaniny** - střední stupeň,
- **jemné tkaniny** - nejnižší stupeň,
- žehlení přes utěrku nebo naruby (nápis, nášivky),
- prádlo, které není možné žehlit.



Symbyly

Symbyly na oblečení, které značí, jakou teplotu je možné použít na daný kus oděvu.



Lze žehlit



Nelze žehlit



Žehlit bez napařování



Žehlit na nízkou teplotu



Žehlit na střední teplotu



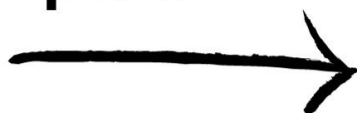
Žehlit na vysokou teplotu

Žehlení prádla

Potřeby na žehlení



žehlička na prádlo

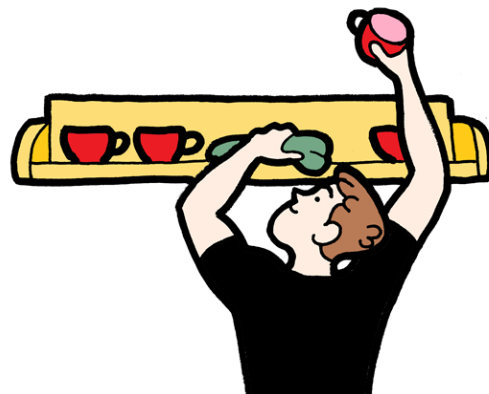
žehlicí
prknonádobka na
nalévání vody do
žehličky

Utírání prachu

Co vše se hodí k utírání prachu?

Potřebovat budete například:

- utěrku,
- prachovku,
- hadr z mikrovlákna,
- lavor, vodu, saponát, hadr.



Postup:

1. Prach utírejte vždy od vyššího nábytku po nižší.
2. Silně znečištěné povrchy nejprve umyjte hadříkem namočeným ve vodě.
3. Následně vysušte utěrkou nebo hadříkem z mikrovlákna.
4. Na zaprášené povrchy stačí použít prachovku.
5. Speciální prachovky umí prach zachytit tak, že nevíří kolem.
6. Na lesklé povrchy a skla použijte přípravky, které jsou pro to určené, například přípravek na sklo a utěrku nebo hadr na sklo.

Leštění

S utíráním prachu souvisí:

- leštění zrcadel,
- umývání oken,
- utírání prachu z obrazovek a monitorů.

Pro **monitory a obrazovky** používejte vždy jen prostředky, které jsou k tomu určené.

K leštění zrcadel a oken je vhodné použít klasické látkové utěrky nebo papírové utěrky.

Utírání prachu

Potřeby k utírání prachu



prachovka



utěrka z mikrovlákna



lavor na vodu



sprej proti prachu

jednorázová
prachovka

obyčejný hadřík

Utírání prachu

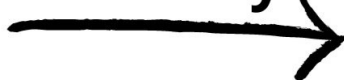
Prostředky k čištění obrazovek, monitorů a skel



čisticí
prostředek na
okna a skla



papírové utěrky



sprej na
displeje a
obrazovky



utěrka
na monitory



Praní prádla

Jak na praní prádla?

Prádlo před praním **roztřídíte podle barev** na:

- bílé,
- barevné,
- tmavé,
- jemné prádlo a pleteniny,
- na ruční praní.



V obchodech se můžete setkat s pracími kapslemi, gely, prášky aj.

Můžete vybírat z mnoha druhů.

Prací prostředky:

- prací prášek,
- prací gel,
- prací kapsle,
- aviváž.



Prací cykly:

60° - bílé prádlo ze 100% bavlny, ložní povlečení, ručníky,

40° - barevné oblečení a tmavé oblečení,

30° - jemné prádlo.

Program "předpírka"

Tento program zvolte v případě, že je prádlo silně znečištěné, do zásobníku pro předpírky nasypete prostředek pro to určený.

Vyvážení prádla a namáčení prádla:

- Silně znečištěné prádlo je možné na noc namočit do vody.
- S odstraňovačem skvrn nebo v prací sodě.
- Skvrny dokáže odstranit také žlučové mýdlo.
- Na vyvážku (90°) pereme velmi znečištěné prádlo, u kterého je takovou teplotu možné použít.

Praní prádla

Prací symboly na oblečení



Lze prát



Jemné praní



Extra jemné praní



Pouze ruční praní



Nelze prát



Praní do 30 °C



Praní do 40 °C



Praní do 50 °C



Praní do 60 °C



Praní do 95 °C



Jemné praní do 30 °C



Extra jemné praní do 30 °C



Jemné praní do 40 °C



Jemné praní do 60 °C



Jemné praní do 95 °C

Symbole na zásobníku pračky



Předpírka - přihrádka pro prací prášek



Hlavní praní - přihrádka pro prací prášek



Přihrádka pro aviváž

Praní prádla

Prací prostředky



kapsle na praní

prací gel



aviváž na prádlo

prací prášek



Sušení prádla

Sušení v sušičce



Sušení mimo sušičku



Údržba sušičky

Čištění filtrů

Sušička má většinou dva filtry, které je potřeba po sušicím cyklu vždy vyčistit.

Sběrná nádoba na vodu

Vodu vylévejte po každém cyklu.

Ubrousky do sušičky

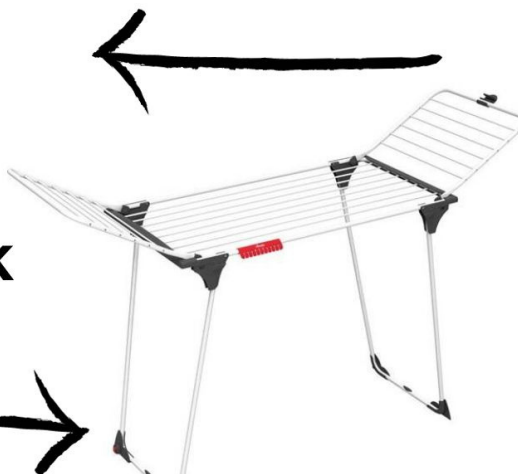
Slouží jako náhrada aviváže.

Sušení prádla

Pomůcky pro běžné sušení prádla



kolíčky na prádlo

skládací sušák
na prádlovenkovní
sušák na
prádlokoš na mokré
nebo suché prádlo

Ruční mytí nádobí

Co vše je potřeba k mytí nádobí?

Potřebovat budete například:

- houbičku nebo hadr,
- drátěnku,
- kartáček,
- rukavice,
- čisticí prostředek na nádobí (saponát).

Drátěnku **nepoužívejte na nádobí z teflonu**, poničilo by se poškrábáním.

Po umytí nádobí v saponátu je potřeba ho **opláchnout čistou vodou**.

K odkapání nádobí použijte odkapávač.

Nádobí **utírejte** čistou bavlněnou **utěrkou**, která dobře vsakuje vodu. Utěrku nezapomeňte nechat uschnout.



Možný postup při mytí nádobí

1. Do dřezu si napustíte dostatečně **teplou vodu se saponátem**.
2. K oplachu nádobí si připravte druhý dřez s čistou vodou nebo lavorek.
3. **Nejprve umyjte skleněné nádobí**, potom talíře a nakonec hrnce a příbory.
4. Kartáček a drátěnka se hodí na zaschlé nečistoty nebo připálené nádobí.

Ruční mytí nádobí

Pomůcky pro mytí nádobí

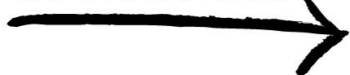
houbička
na nádobí



prostředek na
mytí nádobí



drátěnka



hadr na
nádobí



Mytí nádobí v myčce











Myčka na nádobí

V případě, že používáte myčku, **budete potřebovat:**

- tablety do myčky nebo gel,
- leštidlo,
- sůl do myčky.

Postup:

1. Myčku naplněte nádobím.
2. Vložte tabletu do příslušného místa.
3. Zapněte požadovaný program.

Programy			Dostupné funkce
	6th Sense Power Clean	40–70 °C	Odložení Multizone Funkce Power Clean
	Předmytí	studená	Odložení Multizone
	Křehké	40 °C	Odložení Multizone
	Rychlý	45 °C	Odložení Multizone
	Eco ²⁾	50 °C	Odložení Vícezónové Power Clean
	Rychlý program pro denní mytí	60 °C	Odložení Multizone
	Tichý režim	50 °C	Odložení Multizone
	Intenzivní	65 °C	Odložení Multizone Funkce Power Clean
	Pára		Odložení Multizone Funkce Power Clean
	Hygiena ³⁾		Odložení Multizone Funkce Power Clean

Mytí nádobí v myčce

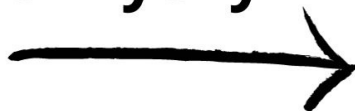
Prostředky do myčky nádobí



tablety
do myčky



leštidlo do myčky



sůl do myčky



gel do myčky



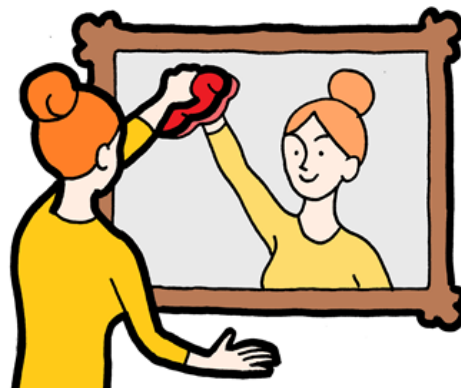
Mytí koupelny a WC

Jak na mytí koupelny?

Koupelnu je ideální **umýt minimálně jednou týdně** nebo dle potřeby.

Prostředky pro úklid koupelny:

- houbička a hadr na umyvadlo a vanu,
- čisticí prostředek na vodní kámen,
- čisticí písek,
- prostředek na sklo,
- rukavice.



Možný postup úklidu:

1. Nejprve umyjte pískem a houbičkou vanu a umyvadlo.
2. Opláchněte vodou.
3. Vysušte suchým hadrem.
4. Vyleštěte všechna zrcadla a lesklé povrchy prostředkem na sklo a čistou utěrkou.
5. Setřete podlahu.

Jak na mytí WC?

Na úklid WC používejte **k tomu určený čistič, štětku a hadr určený pouze k mytí WC**. Při úklidu je vhodné mít na rukou gumové rukavice.

Možný postup úklidu WC:

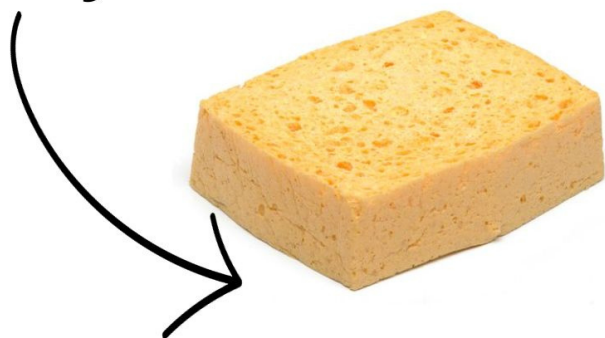
1. Na prkénko nastříkejte desinfekční prostředek.
2. Vysušte hadrem nebo papírovou utěrkou.
3. Do WC mísy naneste WC čisticí prostředek.
4. Nechte působit podle pokynů na obalu.
5. Vyčistěte štětka na WC .



Mytí koupelny a WC

Pomůcky pro úklid koupelny

mycí houbička

prostředek
na
odstranění
vodního
kamenetekutý
čisticí písek

utěrka z mikrovlákna

obyčejný
hadr

Mytí koupelny a WC

Pomůcky pro čištění WC



wc čistič



**štetka na
čištění wc**



**desinfekční
prostředek**



obyčejný hadr

Jak na luxování podlahy?

Domácnost by se měla **vyšávat alespoň jednou týdně**. V případě, že chováte domácího mazlíčka, bývá potřeba vysávání častější.

Typy vysavačů:

- tyčové,
- ruční,
- robotické,
- sáčkové,
- bezsáčkové.

Sáčky na prach:

- V obchodě vybírejte takový, který je určený pro váš typ vysavače.
- Tuto informaci můžete nalézt na zadní straně krabice nebo se nebojte poradit v prodejně.
- Sáčky lze zakoupit v kterékoliv prodejně elektro, běžné typy také ve větších supermarketech.
- Některé vysavače jsou takzvaně „bezsáčkové“, to znamená, že mají speciální nádobu, která zachycuje prach.



Vytírání podlahy

Co vše potřebujete k vytírání podlahy?

Podlahy **vytírejte podle potřeby**. Ideální je ale setřít prach a nečistoty z podlahy alespoň jednou týdně. Vybírat můžete z mnoha pomůcek a prostředků. Níže si představíme ty nejběžnější.

Potřebovat budete například:

- koště + hadr + kbelík,
- mop + speciální kbelík na mop,
- prostředek na mytí podlah.

Dejte pozor, abyste mop či hadr při práci důkladně vyždímali.

Na kluzké podlaze hrozí nebezpečí úrazu!



Mycí prostředek na podlahu

Informace a doporučení:

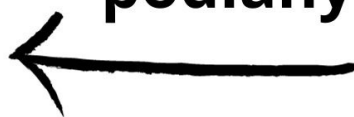
- V domácnostech jsou nejčastější plovoucí, vinylové, dřevěné podlahy nebo dlažba.
- Mycí prostředek volte vždy podle typu podlahy, kterou máte doma.
- Informace, **na který typ podlahy je prostředek určený**, naleznete na etiketě.
- Když si nejste jisti, jaký prostředek máte použít, nebojte se poradit v prodejně.

Vytírání podlahy

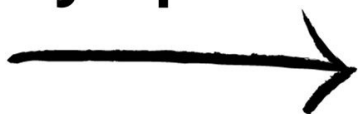
Pomůcky pro mytí podlahy



prostředek
na mytí
podlahy



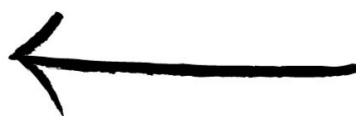
hadr na
mytí podlahy



kbelík



set s mopem
na vytírání podlahy



Kalendář úklidu

Úklid si můžeme naplánovat

Měsíční PLÁNOVAČ

MĚSÍC

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE

AKTIVITY

PŘIPOMÍNKA

POZNÁMKY

Ve stejném projektu byly vytvořeny další brožury:

- **Finanční gramotnost**
- **Pracovní život**
- **Počítačové dovednosti**
- **Občanství v demokratickém státě**
- **Náměty k reedukaci deficitních psychických a psychomotorických funkcí**

V digitální verzi jsou volně ke stažení k dispozici na adrese www.ssoh.cz/verejnost/brozury/

**Sebeobslužné dovednosti
Markéta Fridrichová a kol.
2023
Střední škola Olgy Havlové**