

# Bet și igiiena

“

Despre spiriduși vă spun  
Tot ce am aflat acum:  
Cât un con sunt de înalți  
Și sunt tare amuzanți.  
Dacă ninge ori e soare,  
Cântul lor răsună-n zare.  
Dar pe noi când ne aud,  
Printre frunze se ascund.  
De ești curios să-i vezi,  
Cu răbdare să te-narmez!

”












Ca tuturor spiridușilor, lui Bet îi place să se joace prin pădure, să se ascundă printre frunze, să se cațere în copaci... și să se murdărească!  
Dar nu-i place deloc-deloc să facă baie și întotdeauna stă departe de râurile cu apă limpede. Iar dacă plouă, nu e chip s-o faci să iasă din culcușul ei.





– Haaapciu! Haapciu! Haapciu!  
Bet strănută întruna. Strănută fericită, pentru că știe  
foarte bine că spiridușii nu fac baie atunci când sunt răciți.  
Îți spun, ei nu se ating de apă sau de săpun timp  
de o zi, două zile, o săptămână...







# Câteva sfaturi

## Ce este igiena?

Igiena constă într-un set de măsuri și acțiuni pe care oamenii le pun în practică pentru a se bucura de o sănătate bună ori de a o îmbunătăți. Ea poate fi împărțită în trei etape: spălare, dezinfecție și întreținere. Sunt trei dintre lucrurile pe care le poți face, incluzând, desigur, și spălatul hainelor, baia sau periajul dinților. Vorbim aici despre igiena personală și domestică, pe care trebuie să le ai permanent în vedere.

În cazul în care aceste măsuri sunt stabilite de un grup de oameni dintr-un sat ori dintr-un oraș, vorbim despre igienă sau despre sănătate publică. În acest caz, există oameni specializați pe acest domeniu, care lucrează în sensul de a face posibilă respectarea normelor de igienă: politicieni, medici și multe alte persoane din alte domenii. De exemplu, cei de la canalizare, gunoierii, medicii veterinari – pentru comunități și pădurarii – pentru natură.





## De ce este importantă?

La prima vedere, igiena înseamnă că totul în jurul nostru este frumos: străzi pe care nu găsești gunoi aruncat peste tot, persoane îmbrăcate cu haine curate, cu părul spălat și pieptănat, case frumos zugrăvite, camere curate și ordonate. Dar ce este foarte important nu ți se dezvăluie la prima vedere. Igiena ne scapă de mizerie și ne apără de acele microorganisme și substanțe care ne pot îmbolnăvi.

## Să o punem în practică!

Dacă o tratezi ca pe un joc, igiena domestică se transformă repede într-o serie de obișnuințe pe care le îndeplinești fără să-ți dai seama. Să facem o listă: spălarea mâinilor înainte de masă, dușul zilnic, perierea părului, spălarea rufelor, păstrarea camerei în ordine, spălarea legumelor și fructelor crude înainte de a le mânca, spălarea farfuriilor murdare sau îngrijirea animalelor de companie care trăiesc în casă. Îți mai vin în minte și altele? Fă o întrecere în familie și cel care a întocmit cea mai lungă listă va fi declarat câștigător.

