





■ FIND ORDET

Hvad fejler jeg?

Sæt pile 

1. Jeg har ondt i halsen. Jeg har
2. Jeg pudser næse. Jeg er
3. Jeg er varm på panden. Jeg har
4. Jeg hoster. Jeg har feber og smerter. Jeg har
5. Jeg har ondt, når jeg tisser. Jeg har
6. Jeg har en rød ring omkring en flåt. Jeg har
7. Jeg er forkølet. Det er en
8. Jeg har ondt i panden og omkring næsen. Jeg har

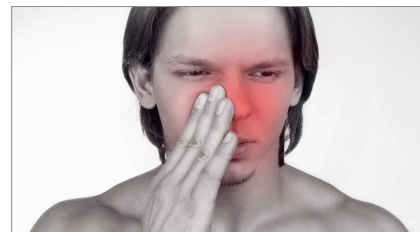
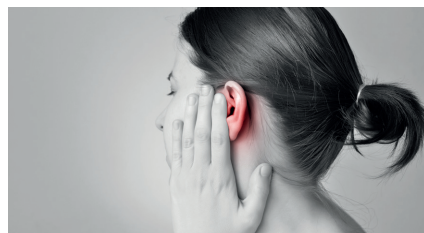
- A.** bihulebetændelse
- B.** feber
- C.** borrelia
- D.** halsbetændelse
- E.** virusinfektion
- F.** lungebetændelse
- G.** forkølet
- H.** blærebetændelse

■ NYE ORD

Hvor har de ondt?

Skriv det rigtige ord under billederne.

øret ■ hovedet ■ halsen ■ maven ■ tænderne ■ bihulerne



Øvelse. Hvor har de ondt?

Den ene peger på et af billederne og spørger. Den anden svarer. Skift.



ORDLISTE

Hvad betyder ordet?

[illegible]



4: _____

Vacciner kan give ømhed ved stikket. Andre kan få feber eller hovedpine. Det kan vare nogle dage. Det er helt normalt. Det er et tegn på, at kroppen reagerer rigtigt på vaccinen. Alvorlige bivirkninger er sjældne.



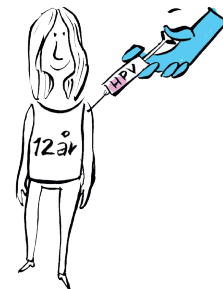
5: _____

Alle børn i Danmark bliver tilbudt vacciner mod 10 sygdomme. Det er sygdomme, som man kan blive meget syg af. Det er sygdomme, som kan være farlige for et foster. Det er sygdomme, som kan gøre kvinder og mænd sterile. Nogle af sygdommene er næsten udryddet i Danmark. De findes desværre i andre lande, hvor børn ikke bliver vaccineret. Sygdommene kan vende tilbage til Danmark, hvis vi ikke vaccinerer.



6: _____

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at piger og drenge bliver vaccineret mod HPV, når de fylder 12 år. Vaccinen er en del af Det danske børnevaccinationsprogram. Den beskytter mod kræft i livmoderhalsen og ved endetarmen.



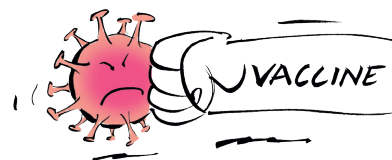
7: _____

Det er sjældent farligt for unge og raske mennesker at få influenza. Men influenza kan være alvorligt for gamle og syge mennesker. Derfor er det en god ide for dem at blive vaccineret for influenza hvert efterår. Det er gratis for gamle og syge mennesker.



8: _____

I foråret 2020 blev verden ramt af en ny corona-virus: Covid 19. Virussen kan være farlig, hvis man har andre sygdomme eller er gammel. Heldigvis gik det hurtigt med at udvikle vacciner mod sygdommen. Når mange mennesker bliver vaccineret, kan man få bedre kontrol over sygdommen – og færre vil blive syge og dø af den.



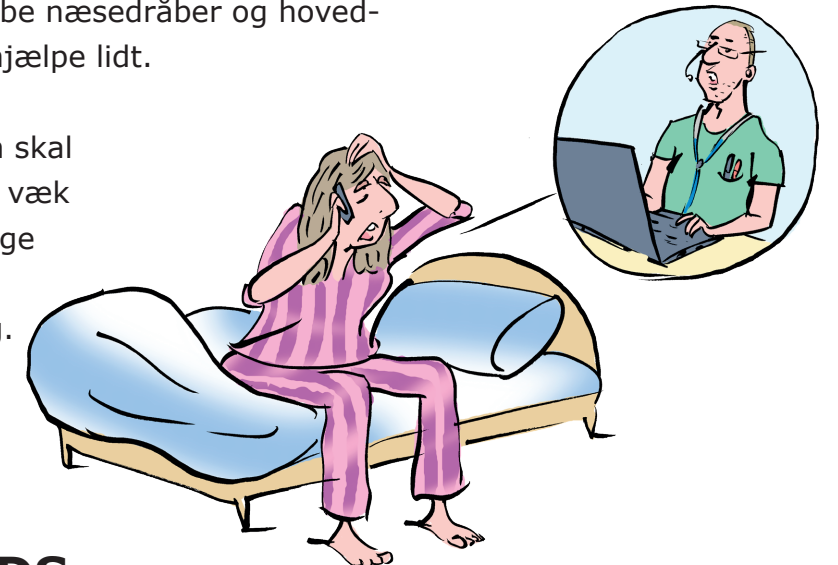
LÆS TEKSTEN

Maria ringer til lægen

Det er morgen. Maria er syg. Hun tager sin temperatur. Maria har feber. Hun har ondt i hovedet og i sine muskler. Hun er også meget træt. Maria har været syg i tre dage. Hun ringer til lægen.

Lægen spørger Maria om mange ting. Maria svarer. Hun fortæller, at hun har haft feber i tre dage. Termometeret har vist mellem 38 og 39 grader. Hun fortæller også, at hun er træt og har ondt i hovedet og i sine muskler. Lægen tror, at det er influenza. Det er en virusinfektion. Det skal gå over af sig selv. Lægen siger, at Maria skal hvile sig og sove meget. Lægen siger også, at det er vigtigt at drikke vand og at få lidt at spise. Så kan kroppen bedst bekæmpe infektionen. Lægen fortæller, at Maria kan købe næsedråber og hovedpinepiller på apoteket. Det kan hjælpe lidt.

Lægen aftaler med Maria, at hun skal ringe igen, hvis feberen ikke går væk efter tre dage. Hun skal også ringe igen, hvis hun får det dårligere. Lægen ønsker Maria god bedring.



LÆS OG SÆT KRYDS

Find svarene i teksten

1. Maria	☐ laver morgenmad	☐ er syg
2. Maria har haft feber i	☐ tre dage	☐ fem dage
3. Maria ringer til	☐ sin veninde	☐ lægen
4. Lægen siger, at	☐ Maria skal have medicin	☐ det skal gå over af sig selv
5. Lægen siger, at	☐ Maria skal løbe en tur	☐ Maria skal hvile sig
6. Maria skal ringe igen	☐ hvis feberen ikke går væk efter tre dage	☐ hvis hun bliver meget sulten



■ FIND INFO

Lægens råd. Find rådene i teksten på side 3.

Lægen giver Maria gode råd. Skriv dem her:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Øvelse

Gode råd når man er forkølet. Kender du nogle?

■ BESKRIV OG FORTÆL

Det smitter

Virus og bakterier smitter fra person til person.



Det kan smitte direkte.



Det kan også smitte indirekte.

SKRIV – Om smitte. Brug ordene i boksen:

mand ■ kvinde ■ forkølet ■ smitte ■ hilser ■ stopknap ■ trykke ■ vaske hænder



■ LÆS OG MATCH

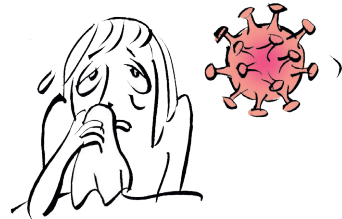
Vaccination mod infektion

Teksten har 7 afsnit. Find den rigtige overskrift til hvert afsnit. Skriv den på linjen.

- A. HPV
- B. Corona
- C. Bakterier kan gøre os syge
- D. Bivirkninger
- E. Virus kan gøre os syge
- F. Børnevaccinationer
- H. Vacciner er en vigtig opfindelse
- I. Influenzavaccinationer

1: _____

Vi kan blive forkølet. Vi kan få influenza. Det er virus-infektioner. En virus-infektion går normalt væk efter 3-5 dage. Kroppen bekæmper selv infektionen. Nogle virus-infektioner bliver vi kun lidt syge af. Andre virus-infektioner kan vi blive meget syge af.



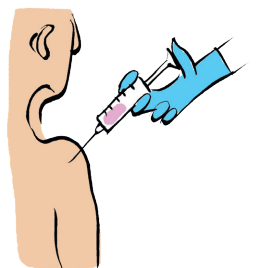
2: _____

Vi kan få hals-betændelse. Vi kan få lunge-betændelse. Det er bakterie-infektioner. En bakterie-infektion kræver ofte behandling med antibiotika. Nogle bakterie-infektioner går væk efter en behandling. Andre bakterie-infektioner er svære at behandle.



3: _____

Vacciner kan beskytte os mod nogle af de alvorlige virus- og bakterie-infektioner. En vaccine består af lidt væske, som vi får sprøjtet ind i en muskel. Væsken indeholder dødt eller svækket materiale fra en virus eller bakterie. Vaccinen får vores krop til at danne antistoffer mod sygdommen. Hvis vi er sammen med en smittet bliver vi ikke syge, eller vi bliver meget mindre syge.





■ LÆS TEKSTEN

Kønssygdomme

Nogle sygdomme smitter, når mennesker har sex. Det er kønssygdomme. Kønssygdomme kalder man også for 'seksuelt overførte sygdomme'. Kønssygdomme bliver overført fra et menneske til et andet menneske gennem slimhinderne. Slimhinder har vi mange steder. Fx i skeden, på penis, i munden og i endetarmen. Nogle kønssygdomme er en virus. Andre kønssygdomme er en bakterie.

Kondom er den bedste beskyttelse mod kønssygdomme. Nogle kønssygdomme kan man behandle, så man bliver rask. Det er bakterie-infektioner som fx klamydia, gonore og syfilis.



Andre kønssygdomme bliver ved med at være i kroppen, hvis man bliver smittet. Det er virus-infektioner som fx herpes, HIV og HPV. Medicin kan hjælpe på symptomerne.

HPV-infektioner kan være årsag til forskellige kræftformer. I Danmark vaccinerer man mod HPV. Alle børn på 12 år får tilbudt HPV-vaccinen.

Svar på spørgsmålene. Svarene finder du i teksten ovenfor.

1. Hvad er kønssygdomme?

2. Hvordan smitter kønssygdomme?

3. Hvad kan beskytte mod kønssygdomme?

4. Hvilken kønssygdom bliver alle børn i Danmark vaccineret mod?



■ NYE ORD

Det smitter

Skriv det rigtige ord under billederne.

dørhåndtag ■ tastatur ■ kram ■ håndtryk ■ pengesedler ■ nys ■ toilet ■ omsorg ■ fjernbetjening ■ indkøbsvogn ■ vandhane ■ stopknap





■ TO OG TO Øv sætninger

Jeg kan smitte direkte, når jeg hilser med et håndtryk.

Jeg kan smitte indirekte, når jeg bruger en fjernbetjening.

Fortsæt selv. Brug de nye ord fra side 5.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.

Jeg kan smitte _____, når jeg _____.



■ LÆS Skal jeg kontakte lægen?

I hvert afsnit er der en sætning, der ikke passer i afsnittet.

Find den sætning, der ikke passer.

Streg sætningen ud. _____

Se eksemplet i afsnit 0.

- 0.** Du bliver hele tiden udsat for virus og bakterier. Især om vinteren. Om vinteren er mennesker tæt sammen indenfor. Det gør det lettere for virus og bakterier at komme fra en person til en anden. ~~Nogle gange får vi en ny ven.~~ Nogle gange bliver vi smittet.
- 1.** Vi kan blive smittet med mange ting. Vi kan blive smittet med forkølelse. Vi kan blive smittet med influenza. Det kan man købe. Det er virus-infektion.
- 2.** Kroppen bekæmper ofte selv virus. Feber er kroppens forsøg på at bekæmpe infektionen. Feber er noget man kan spise. Derfor skal man normalt ikke sænke temperaturen med medicin.
- 3.** Når vi er syge af en virus, kan vi hjælpe vores krop på flere måder. Vi kan drikke masser af vand. Vi kan gå til svømning. Vi kan hvile os meget. Vi kan holde os varme.
- 4.** En virus-infektion går normalt væk efter 3-5 dage. Hvis din feber varer mere end en uge, bør du ringe til din læge. Så skal du hente dit barn i børnehaven. Det kan være et tegn på, at din influenza har udviklet sig til en anden sygdom.
- 5.** Det kan være, at du har fået en bakterie-infektion. Det kan fx. være lungebetændelse, mellemørebetændelse eller bihulebetændelse. Det kan lægen finde ud af. Lægen tager nogle prøver. De viser, om du skal have mere slik. De viser, om du skal have antibiotika.

Øvelse. Tal sammen

Hvornår skal man ringe til lægen?

Har du prøvet at være i tvivl?





FIND INFORMATION I TEKSTEN

Svarene på spørgsmålene finder du i teksten på side 9.

1. Hvor langt væk skal du holde dig fra en forkølet person?

2. Hvad skal du gøre, når du skal nyse?

3. Hvornår skal du vaske dine hænder?

4. Hvor ofte skal du lufte ud?

MATCH TEKST TIL BILLEDE



Skriv det rigtige tal ved hver sætning.

- _____ Vask fugerne i begge håndflader.
- _____ Vask håndryg og mellemrummene mellem fingrene. På begge hænder.
- _____ Vask håndfladerne med let flettede fingre.
- _____ Gør hænderne våde. Fordel sæben.
- _____ Skyld sæberesterne omhyggeligt af.
- _____ Vask fingerspidserne.
- _____ Vask tommelfingeren på begge hænder.



LÆS

Sådan smitter vi hinanden

Sæt streg — fra det orange ord i teksten til det rigtige sted på billedet.



1. Du er forkølet. Du er hjemme. Du **nyser**. Du holder dine hænder for munden. Nu har du smitte på dine hænder.



2. Det ringer på din dør. Du tager på **håndtaget** og åbner døren. Nu er der smitte på håndtaget.



3. Din kone går i supermarkedet. Hun rører **håndtaget**. Nu er der smitte på hendes hånd.



4. Hun tager en **indkøbsvogn** i supermarkedet. Nu er der smitte på indkøbsvognen.



5. Hun betaler med **pengesedler**. Nu er der smitte på pengesedlerne.



6. En kunde bruger **indkøbsvognen** efter din kone. Nu er der smitte på kundens hænder.

Fort sættes →



Sæt streg — fra det orange ord i teksten til det rigtige sted på billedet.



7. Kunden møder en veninde. De hilser ved at **give hinanden hånden**. Nu har veninden smitte på hænderne.



8. Veninden tager bussen hjem. Hun trykker på **stopknappen**. Nu er der smitte på stopknappen.



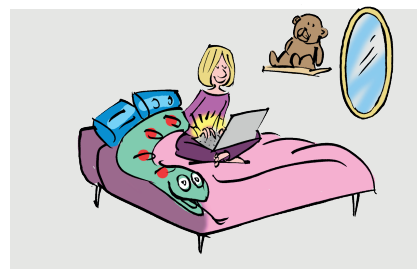
9. En passager trykker på **stopknappen**. Nu har han smitte på hænderne.



10. Passageren tager hjem. Han tænder for TV. Nu er der smitte på **fjernbetjeningen**.



11. Hans datter skifter program med **fjernbetjeningen**. Nu har datteren smitte på hænderne.



12. Datteren går ind til sin computer. Nu er der smitte på **tastaturet**.



LÆS Undgå smitte. Syv gode råd

Her finder du otte gode råd til, hvad du selv kan gøre for at undgå smitte:

1. Vask hænder ofte

Vask altid hænder efter toiletbesøg, inden du laver mad eller spiser. Når du har pudset næse, skal du også vaske dine hænder. Vask hænder mange gange i løbet af en dag. Hvis du er langt fra en vandhane, kan du bruge håndsprit.

2. Undgå andres host og nys

En forkølet person kan smitte gennem et host eller et nys. Hold dig på ca. 1 meters afstand.

3. Nys i ærmet

Brug et lommetørklæde eller dit ærme, når du skal nyse. På den måde undgår du at sprede bakterierne til andre personer tæt på dig.

4. Lev sundt

Du kan bedre stå imod infektioner, hvis du lever sundt. God søvn, motion, sund mad og vand er vigtigt. Det styrker dit immunforsvar.

5. Del ikke service

Drik ikke af samme glas som andre. Brug heller ikke andres bestik.

6. Gør rent

Vær omhyggelig med at vaske alle de ting af, som mange rører ved. Fx håndtag, dørkarme, skabslåger, vandhaner, borde, computere, telefoner osv. Vær særlig grundig på badeværelser og toiletter.

7. Luft ud

Det er mindre smitte i frisk luft. Luft derfor ud flere gange om dagen.