

DOBRA STARA VODA



Svi smo upoznati s činjenicom da su osnova za zdravlje i prevenciju bolesti dobre higijenske navike koje se stječu u najranijem periodu života.

Nažalost, velik broj djece, mladih pa i odraslih ljudi ne održava osobnu higijenu na odgovarajući način.

Zdravstveni odgoj:1. Modul

Osobna higijena

⇒ Odnosi se na higijenske postupke koje neka osoba održavanjem čistoće provodi radi skrbi o vlastitom tjelesnom zdravlju i blagostanju.



Postupci osobne higijene uključuju:

- ▶ posjet doktoru,
- ▶ posjet zubaru,
- ▶ redovito pranje (kupanje ili tuširanje) tijela,
- ▶ redovito pranje ruku,
- ▶ četkanje i njegovanje zubi,
- ▶ osnovnu manikuru i pedikuru,
- ▶ žensku higijenu i zdravu prehranu.

Osobna njega širi je pojam od osobne higijene jer se odnosi na održavanje dobrog osobnog i javnog izgleda koje nužno ne mora biti higijensko.

Osobna higijena



Postiže se uporabom proizvoda za osobnu higijenu koji uključuju:

- ❖ sapun, šampon za kosu, kreme za kosu,
- ❖ četkicu za zube, pastu za zube, vodicu za usta
- ❖ pamučne štapiće,
- ❖ dezodorans,
- ❖ balzam za usne,
- ❖ kreme, losione,
- ❖ rupčice za lice, šišač, grickalicu, turpiju, piling, britvicu, kremu ili pjenu za brijanje,
- ❖ kremu za kožu i
- ❖ toaletni papir

Osobna higijena uključuje:

- ▶ pranje ruku i lica,
- ▶ pranje kose i tijela,
- ▶ higijenu usne šupljine i zuba,
- ▶ korištenje dezodoransa,
- ▶ higijenu odjeće, obuće, životnog prostora,
- ▶ korištenje papirnatih ručnika kod kihanja i kašljanja,
- ▶ izbjegavanje izravnoga kontakta sa stolicom, urinom, krvlju,
- ▶ izbjegavanje diranja nosa, lica, lizanja prstiju,
- ▶ pranje ruku nakon korištenja zahoda



Pranje ruku

- ▶ **Pranje ruku** sapunom jedna je od najučinkovitijih i najisplativijih mjera prevencije proljeva, upale pluća, meningitisa, žutice, crijevnih bolesti, dječje paralize, respiratornih infekcija, gripe, šarlaha, gnojne angine, difterije, kao i infekcija uha, oka, usta i kože.
- Pranje ruku smanjuje 45% slučajeva bolesti praćenih proljevom.



Djeca u vrtiću uče pranje ruku

Pranje ruku

U Hrvatskoj 75% odraslog stanovništva i 80% djece i omladine od 9 do 19 godina redovito pere ruke, ali svaki stanovnik Hrvatske u prosjeku troši samo dva sapuna godišnje.

Od posljedica bolesti prljavih ruku godišnje umire oko 3 milijuna djece širom svijeta.

- ▶ Ako se ruke ne operu odmah, ne treba njima dodirivati usta, nos, oči kao ni predmete preko kojih bi se mogli naknadno zagaditi prsti.
- ▶ Posuda s vodom u kojoj je sapun može sadržavati mikroorganizme, uzročnike zaraznih bolesti, pa se preporučuje rabiti tekući sapun.
- ▶ Za brisanje ruku ne smije se koristiti zajednički ručnik, već treba rabiti papirnate ubruse ili maramice, fen ili sačekati da se ruke osuše.



Važnost pranja ruku

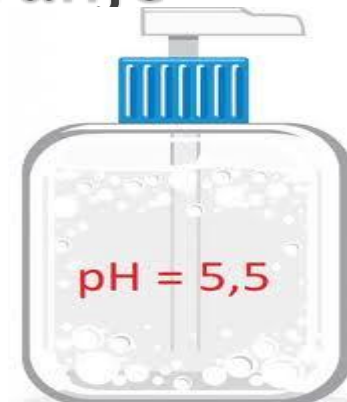


Tijekom svakodnevnih aktivnosti na rukama se može naći više od 3 000 bakterija, a prljave, klicama zagađene ruke najčešći su prenosioci uzročnika crijevnih, respiratornih i kožnih zaraznih bolesti. Preko zagađenih predmeta i stvari, koje je prethodno koristio bolesnik ili kliconoša (ručnici, maramice, odjeća, igračke, pribor za jelo, kvake na vratima, slavine, knjige), dodirom se mogu prenijeti zarazne bolesti.

Crijevne infekcije po učestalosti su odmah iza respiratornih, čine 20% svih zaraznih bolesti i češće se pojavljuju ljeti i u jesen, a najčešće se prenose prljavim rukama (fekalno–oralnim putem)

Manifestiraju se proljevom (tri ili više stolica u 24 sata), bolovima u trbuhu, mučninom, povraćanjem, s povišenom tjelesnom temperaturom ili bez nje.

Pravilno pranje ruku podrazumijeva pranje toplom, tekućom vodom i sapunom:



1. smočiti ruke i dobro ih nasapunati;
2. energično trljati ruke najmanje 15 – 20 sekundi;
3. istrljati dobro sve površine (nadlaktice, ručne zglobove, između prstiju, ispod nokatnih ploča); ako su ruke jako zaprljane, može se upotrijebiti i meka četka;
4. dobro isprati, obrisati ruke čistim ručnikom ili papirnatim ubrusima;
5. ne zaboraviti da su ruke bile prljave kada ste otvarali slavinu, tako da je treba zatvoriti laktom ili koristeći papirnati ubrus.



DLAN O DLAN



IZMEĐU PRSTIJU



GORNJU STRANU DLANA



PALČEVE



STRAŽNJA STRANA PRSTIJU



NOKTI



ZGLOB



OSUŠITI I OBRISATI

Higijena ruku

Najčešći je put prijenosa većine zaraznih bolesti nečistim rukama, dakle nečistom rukom prenosimo razne parazite, gljivice, viruse, bakterije.

Područje oko noktiju i između prstiju idealno je mjesto za razvoj i razmnožavanje mikroorganizama. Navika pravilnog i redovitog pranja ruku vještina je koja se usvaja u najranijem djetinjstvu.

Ruke je potrebno prati prije:

- ▶ jela,
- ▶ pripremanja hrane,
- ▶ dodirivanja očiju, usta, nosa,
- ▶ kontakta s bolesnikom,
- ▶ njege novorođenčadi i malog djeteta.



Higijena ruku

Ruke je potrebno prati poslije:

- ▶ kašljanja, kihanja,
- ▶ brisanja nosa,
- ▶ mijenjanja pelena,
- ▶ korištenja zahoda,
- ▶ nošenja smeća,
- ▶ kontakta s bolesnikom.



Ruke peremo toplom vodom i tekućim sapunom. Moramo dobro nasapunati dlan, nadlanice, područje između prstiju, ispod noktiju, po mogućnosti koristiti četkicu.

Zatim ruke treba isprati pod tekućom vodom i posušiti papirnatim ručnikom, a ako se koriste pamučni ručnici, onda svaka osoba treba imati svoj ručnik.

Higijena intimnih dijelova tijela

Treba naročito voditi brigu o higijeni intimnih dijelova tijela kod dječaka i djevojčica. Potrebna je edukacija da se intimni dijelovi tijela peru *svakodnevno*.

Djevojčice moraju biti svjesne da za vrijeme menstrualnog ciklusa pojačaju higijenu, češće mijenjaju donje rublje i često mijenjaju uloške. **Dječake** treba također educirati o higijeni intimnih dijelova tijela. Pri higijeni intimnih dijelova tijela trebali bi povući kožicu spolovila natrag i dobro oprati vodom, koristiti sapun, poslije dobro isprati, nositi čisto donje rublje.



Pranje tijela

Higijenske navike pravilnoga *pranja tijela* treba provoditi:



- ▶ svakodnevno, najbolje navečer, prije odlaska na spavanje;
- ▶ kupanjem u kadi ili tuširanjem;
- ▶ tuširanjem mlaz vode djeluje na kardiovaskularni, dišni i živčani sustav;
- ▶ potrebno je koristiti umjereno toplu vodu;
- ▶ valja izbjegavati spužvice pri pranju (veliki su rasadnik bakterija);
- ▶ nakon tuširanja tijelo treba dobro istrljati frotirnim ručnikom jer time pospješujemo cirkulaciju.

Neugodan miris i njegovo sprečavanje

- ▶ Djelovanjem određenih kemikalija u znoju (feromoni), radom žlijezda lojnica i znoja te bakterijama na površini kože, produciramo oko sebe neugodan miris – pogotovo u pubertetu.
- ▶ Stoga je važno prati cijelo tijelo svaki dan, a neke dijelove tijela i više puta na dan npr. noge, intimne dijelove tijela, pazuhe. Poslije pranja treba obući čisto donje rublje i čarape.
- ▶ Djeca i odrasli često imaju problem s neugodnim mirisom nogu.

Zato ih treba podučiti da:

- ▶ redovito peru noge,
- ▶ koriste pamučne čarape,
- ▶ češće mijenjaju obuću,
- ▶ obuću redovito prozračuju i suše,
- ▶ tenisice peru u perilici,
- ▶ nakon pranja noge dobro posuše, pogotovo prostor između prstiju,
- ▶ nokte redovito podrezuju.



Parfemi i dezodoransi



Mediji nas svakodnevno zasipaju reklamnim porukama o najnovijim higijenskim preparatima, dezodoransima i parfemima. Neka znanstvena istraživanja čak ukazuju i na veliku štetnost po naše zdravlje pri korištenju pojedinih dezodoransa i parfema, ali prepustimo znanstvenicima da još potkrijepe svoje teze.

Ono čega svatko od nas treba biti svjestan jest da niti *parfemi niti dezodoransi nisu i ne mogu biti zamjena za kupanje i pranje.*

Dezodoransi i parfemi mogu se koristiti u razumnim količinama, isključivo nanošenjem na čistu i svježe opranu kožu, a nikako kao zamjena za svakodnevno kupanje i pranje čistom vodom i sapunom.

Zaključak:

Higijena tijela najbolje se održava vodom i ispravnim sredstvima za pranje.



Koža nas štiti od kemijskih, toplinskih i mehaničkih utjecaja.

Čistoća kože utječe na disanje, termoregulaciju, imunološki sustav, stvaranje vitamina D...



Stoga svakodnevno uživajmo u mirisu našeg čistog, u vodi i sapunu svježeg opranog tijela!

Kako astronauti peru ruke...?

<http://www.youtube.com/watch?v=JUUVInnVMSQ>



Chris Hadfield answers questions live from space with the Governor General of Canada.mp4

Hvala na pažnji!