



ŠTA SU I KOJE SU BOLESTI PRLJAVIH RUKU ?

U "bolesti prljavih ruku" ubraja se mnoštvo zaraznih oboljenja različite etiologije. Uzročnici "bolesti prljavih ruku" su virusi (Hepatitis A, poliomijelitis, virusni prolivi), bakterije (trbušni tifus, dizenterija), paraziti (amebna dizenterija, enterobijaza).

2. NAČIN PRENOŠENJA BOLESTI PRLJAVIH RUKU

Rezervoari crevnih zaraznih bolesti, bilo da su bolesnici ili kliconoše, prilikom defekacije (hepatitis A, trbušni tifus, dizenterija) ili uriniranja, zaprljaju ruke i ako ih ne operu na higijenski ispravan način, neposrednim dodirima mogu preneti infekciju na osetljivu osobu.

Prljave, klicama zagađene ruke imaju ključni značaj u prenošenju uzročnika crevnih, respiratornih i kožnih zaraznih bolesti.

Posrednim dodirima (indirektnim kontaktom) koji se ostvaruje putem zagađenih (kontaminiranih) predmeta i stvari koje je prethodno koristila bolesna osoba ili kliconoša (to mogu biti maramice, peškiri, odeća, igračke, pribor za jelo, kvake na vratima, baterije za vodu u toaletima, knjige i sl.) takođe se mogu preneti zarazne bolesti. Zato:

- Ruke treba prati ne samo pre jela, već i posle korišćenja toaleta i u sličnim situacijama. Ako pranje ruku nije odmah izvodljivo (usled nepostojanja uslova) ne treba dodirivati usta, nos ili oči, kao i predmete preko kojih bi se naknadno zagađili prsti sve dok se ne operu ruke.
- Pranje ruku tekućom vodom i sapunom je izuzetno važna preventivna mera. Ruke (šake) služe kao direktan i kao indirektan put prenošenja zaraznih bolesti, a njihovim pranjem smanjuje se opasnost da se čovek zarazi i da zarazu prenese na druge.
- Posuda sa vodom u kojoj je sapun može da sadrži mikroorganizme - uzročnike zaraznih bolesti, pa je stoga neophodno na takvim mestima koristiti tečni sapun u zatvorenom sistemu.
- Za brisanje ruku ne sme se upotrebljavati zajednički peškir, već koristiti papirne ubruse ili maramice, fen i sl. ili sačekati da se ruke osuše.
- Epidemiološki gledano, suvi predmeti su bezbedniji od vlažnih, metalni od plastičnih ili papirnih (na metalnoj površini zarazne klice kraće opstaju), a oni izloženi suncu su bezbedniji od onih koji su držani u tami.
- Neophodno je higijenski ispravno postupati sa životnim namirnicama na njihovom putu od proizvodnje, transporta, uskladištenja, do rukovanja i serviranja.
- Jako zagađene predmete potrebno je dezinfikovati (dezinfekciono sredstvo koristiti prema uputstvima proizvođača) ili uništiti.

3. HIGIJENSKO-EPIDEMIOLOŠKE MERE ZA SPREČAVANJE NASTANKA I SUZBIJANJE ŠIRENJA BOLESTI PRLJAVIH RUKU

Deca se kao populaciona skupina mogu smatrati vulnerabilnom kategorijom kada je u pitanju širenje infekcija fekalno-oralnim putem zbog svojih psiho-fizioloških karakteristika. Tu se, pre svega, misli na oralni put spoznavanja okoline posebno u uzrastu od 1 do 5 god, a takođe i na češće konzumiranje manjih obroka što predstavlja dodatni faktor rizika kad je u pitanju unos namirnica zaraženih infektivnim agensima. Kada su deca predškolskog uzrasta u pitanju higijenske mere za sprečavanje širenja “bolesti prljavih ruku” sprovode se pasivno, od strane roditelja i vaspitača uz postepen zdravstvenovaspitni rad, dok bi kod školske populacije trebalo vršiti direktniju edukaciju sa predočavanjem realnih rizika i ozbiljnosti posledica konkretne zarazne bolesti.

Higijenske mere:

- Poučavanje, kako dece, tako i odraslih u vezi sa osnovnim elementima higijenskog ponašanja pri korišćenju sanitarnih instalacija i lične higijene.
- U predškolskim i školskim ustanovama omogućiti postojanje: tople vode u sanitarnim prostorijama, tečnog sapuna ili sredstva za dezinfekciju ruku i higijenskih klozeta odvojeno za dečake i devojčice, čime bi se ohrabрили da ih češće koriste. Pri tome bi trebalo motriti da oni sami aktivno sudeluju u održavanju higijene tih prostora, već samim tim što se pravilno pridržavaju propisanih mera lične higijene.
- Budno motriti da deca uvek koriste čiste sanitarne instalacije, kao i da njihovi ekskreti budu eliminisani na higijenski način.
- Naročito u situaciji kada postoji povećani rizik od nastanka nekog specifičnog zaraznog oboljenja trebalo bi se postarati da postoji nadzor nad merama lične higijene koje deca sprovode u tim ustanovama. Takođe, bilo bi uputno da se oprane ruke brišu papirnim ubrusima za jednokratnu upotrebu, a ne platnenim peškirimima.
- Redovna kontrola načina distribucije namirnica (lanca distribucije), tačnije, samog vozila za dostavu hrane, posuđa, mesta u kuhinji gde se ta hrana skladišti, kao i sprovođenja mera lične higijene osoba koje tu hranu služe deci.
- Obezbediti i pojačati kontrolu mogućnosti da deca kupuju i konzumiraju hranu van školskog objekta.
- Obezbediti pojačanu kontrolu objekata u školskom dvorištu i u neposrednoj blizini škole gde deca kupuju gotovu hranu.
- Kontinuirana kontrola radnih površina na kojima se hrana priprema.
- Redovne i pojačane mere održavanja higijene prostorija, nameštaja, dvorišta.
- Kontrola dispozicije organskog otpada preostalog nakon dečjih obroka.

4. ZDRAVSTVENO VASPITANJE

Opšti ciljevi su:

- Sticanje znanja, formiranje stavova i ponašanja predškolske dece i učenika, roditelja i vaspitača u skladu sa zdravim načinom života.

Specifični ciljevi su:

- Osposobljavanje dece svih uzrasta da vrše pravilne izbore onih oblika ponašanja koji se odnose na zdravlje, u predškolskim ustanovama, školama i zajednici.
- Da deca steknu osnovne informacije o zdravlju.
- Da deca formiraju navike i razviju veštine neophodne za postizanje zdravog ponašanja.
- Da deca primene stečeno znanje i veštine u svakodnevnom životu.
- Motivisanje dece i onih koji brinu o deci (vaspitača, prosvetnih radnika, roditelja) za zdrav način života.
- Podsticanje prosvetnih radnika, predškolske dece, učenika, roditelja i zajednice na aktivan odnos prema unapređenju zdravlja i životne sredine kroz različite aktivnosti. U borbi protiv "Bolesti prljavih ruku" zdravstveno-vaspitni sadržaji moraju da imaju kvantitet i kvalitet informacija i znanja koje deca i oni koji se bave decom treba da usvoje.

Neophodno je, dakle, obezbediti informacije i osnovne pojmove koji su vezani za sledeće sadržaje:

- Zdravlje kao pojam, briga za zdravlje, čuvanje, ko se brine o našem zdravlju i kako to sami radimo.
- Lična i opšta higijena (ruke, telo, kosa), higijena odeće i obuće, čuvanje odeće i obuće.
- Ishrana i njen značaj za pravilan rast i razvoj, obroci, potrebe, ponašanje za vreme obroka i između obroka, a vezano sa hranom.
- Bolesti koje se mogu preneti, ali i sprečiti.
- Lepo ponašanje, druženje, tolerancija, uzajamno pomaganje, poštovanje (uzajamno i starijih), izbegavati sebičnost.
- Lepa, udobna, bezbedna i čista životna sredina, zelene površine i zdravlje, uklanjanje otpadaka.

Zdravstveno vaspitanje sprovodi se organizovanim i sistematskim radom sa:

- predškolskom i školskom decom,
- roditeljima (majkama, očevima) i
- zaposlenim u predškolskim ustanovama, osnovnim i srednjim školama.

Na svim nivoima edukacije, a naročito u neposrednom radu sa decom svih uzrasta sprovesti zdravstveno vaspitanje kroz rad u grupi, sa aktivnim uključivanjem dece, vaspitača i roditelja kroz sledeće metode i oblike rada:

- Pranje ruku posle igre, pre i posle jela, nakon korišćenja sanitarnog čvora: kada i koliko često u toku dana, upotreba i značaj tople vode, dužina pranja, upotreba tečnog sapuna ili sredstva za dezinfekciju ruku (kroz pozitivan i negativan primer).
- Takođe, bilo bi uputno da se oprane ruke brišu papirnim ubrusima za jednokratnu upotrebu, a ne platnenim peškirimima.
- Igra sa igračkama: upotreba igračaka koje je lakše čistiti, prati ili dezinfikovati, prema uputstvu proizvođača za upotrebu. Ne ograničavati upotrebu pojedinih vrsta igračaka, nego potencirati redovno i pravilno pranje ruku posle igre i pre obroka.
- Razgovor i primer da se igračke i prsti ne stavljaju u usta.
- Organizovati u predškolskim ustanovama igru, pozorišnu predstavu, kreativne radionice, crtanje, modelovanje i izložbe na temu "Bolesti prljavih ruku".
- U osnovnim i srednjim školama kroz pojedine predmete obraditi sadržaje na temu "Bolesti prljavih ruku".
- Formirati "savet učenika" koji će u svakoj smeni, više puta u toku dana davati "ocenu" stanja higijene sanitarnih prostorija (topla voda za pranje ruku, ispravni vodokotlići, stanje higijene).
- Na časovima srpskog jezika vršiti analizu literature (pesme, prozni sastavi) na temu zdravlja, čistoće, higijene i pisanje sastava na temu "Bolesti prljavih ruku".
- Na časovima matematike raditi zadatke u cilju analize troškova i koštanja bolesti, lečenja, odsustva iz škole učenika i nastavnika.
- Razgovor i predavanja, radionice, likovni radovi na temu "Bolesti prljavih ruku", značaj pranja ruku posle igre, pre i posle jela i užine u školi, nakon korišćenja sanitarnog čvora, kada i koliko često u toku dana, upotreba i značaj tople vode, dužina pranja, upotreba sapuna ili sredstva za dezinfekciju ruku (kroz pozitivan i negativan primer).
- Treba ohrabrivati decu, vaspitače i roditelje da zahtevaju stvaranje optimalnih higijensko-epidemioloških uslova u predškolskim ustanovama, osnovnim i srednjim školama u cilju stvaranja zdravog okruženja za život, igru i rad.

Centar za promociju zdravlja