

Мере правилне личне хигијене и хигијене простора

Проф. др Јелена Бјелановић
Проф. др Милка Поповић
Доц. др Радмила Велицки



Календар здравља у 2020. години

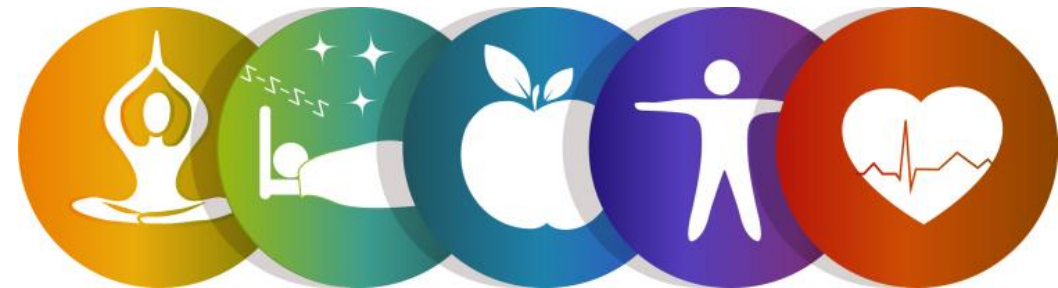
Институт за јавно
здравље Војводине

1919-2020
100 ГОДИНА БРИГЕ
ЗА ВАШЕ ЗДРАВЉЕ

Лична хигијена

- Под личном хигијеном се подразумева понашање појединца/особе које обезбеђује заштиту и унапређење здравља и спречавање болести, односно:

- хигијена руку и тела,
- хигијена одеће и обуће,
- хигијена исхране,
- хигијена физичке активности,
- хигијена одмора и сна,
- ментална хигијена,
- хигијена животног простора....

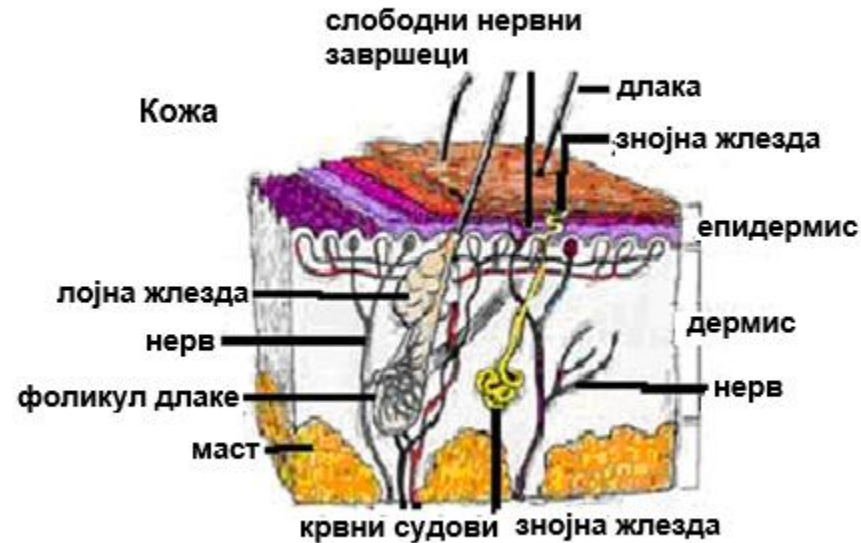


Хигијена руку и тела



- Одржавање чистоће тела, а нарочито руку, битан је предуслов за спречавање ширења заразних болести.
- Кожа је заштитни омотач тела који нас штити од механичких повреда, инфекције и служи као регулатор телесне топлоте.
- Хигијена коже има важну улогу у одржавању њене функције и чувању здравља.

- Горњи делови коже се непрестано обнављају, а одумрли слојеви се љуште заједно с машћу, знојем, прашином и морају се уклањати редовним прањем, како би кожа могла нормално да функционише.



- Прљавштина на кожи представља повољно тло за размножавање многих микроорганизама.

Микроорганизми и инфекције

Микроорганизми су оку невидљиви организми који се налазе свуда у природи.

Микроорганизми се према својој грађи деле на:

- бактерије,
- вирусе,
- гљиве и
- паразите.

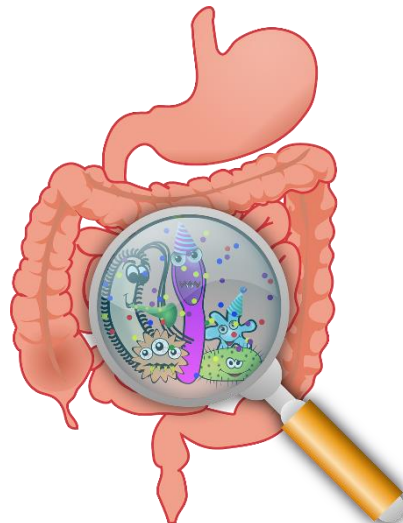


Микроорганизми – утицај на људе

• **Патогени** – утичу на појаву различити заразних болести,

• **Непатогени** – безопасни су за човека, а неки од њих чак врло корисни у очувању здравља и

• **Условно патогени** – у неким деловима тела се нормално налазе неизазивајући сметње, али изазивају болест уколико се нађу у већем броју, или на другом месту у људском организму.



Бактерије на рукама

- **Пролазне** - бактерије које нису стално присутне на кожи руку, него се повремено на њој накупљају контактом са разним површинама;
- **Трајне** - бактерије које су стални 'становници' наше коже (имају велику улогу у заштити од патогених микроорганизама).



Које се болести најчешће преносе прљавим рукама?

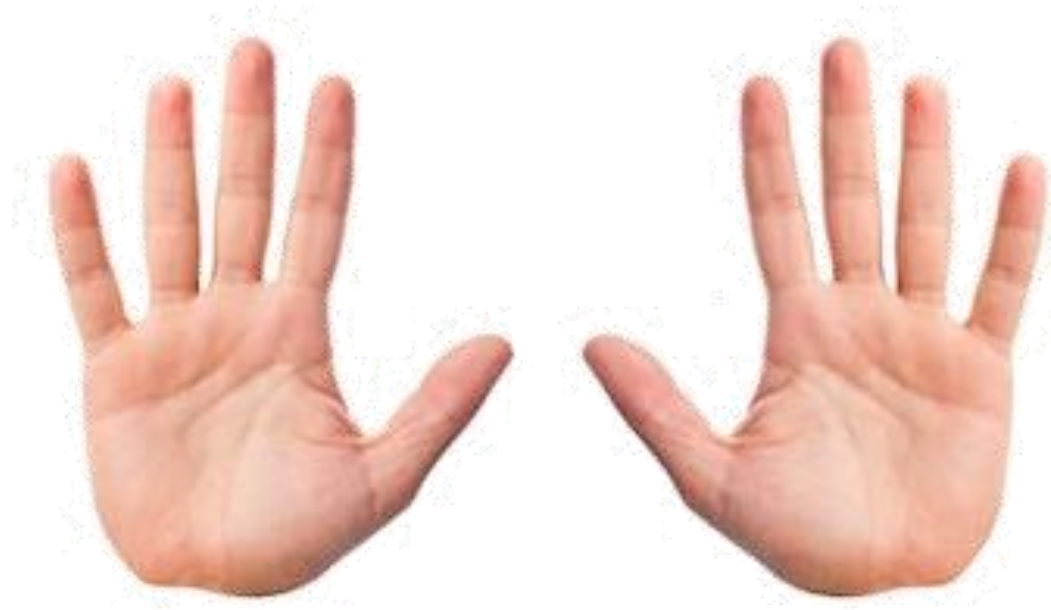


Патогени микроорганизми улазе у човека **индиректно** (путем прљавих руку) које служе као преносиоци узрочника :

- Цревне заразне болести (тровања храном и проливи)
- Инфекције коже (акне, чиреви, инфекције рана)
- Вирусне болести (прехлада, грип, херпес, жутица типа А)
- Паразитарне болести (ехинококоза коју изазива пасја пантљичара или токсоакароза изазвана глистама пса или мачке и др.)

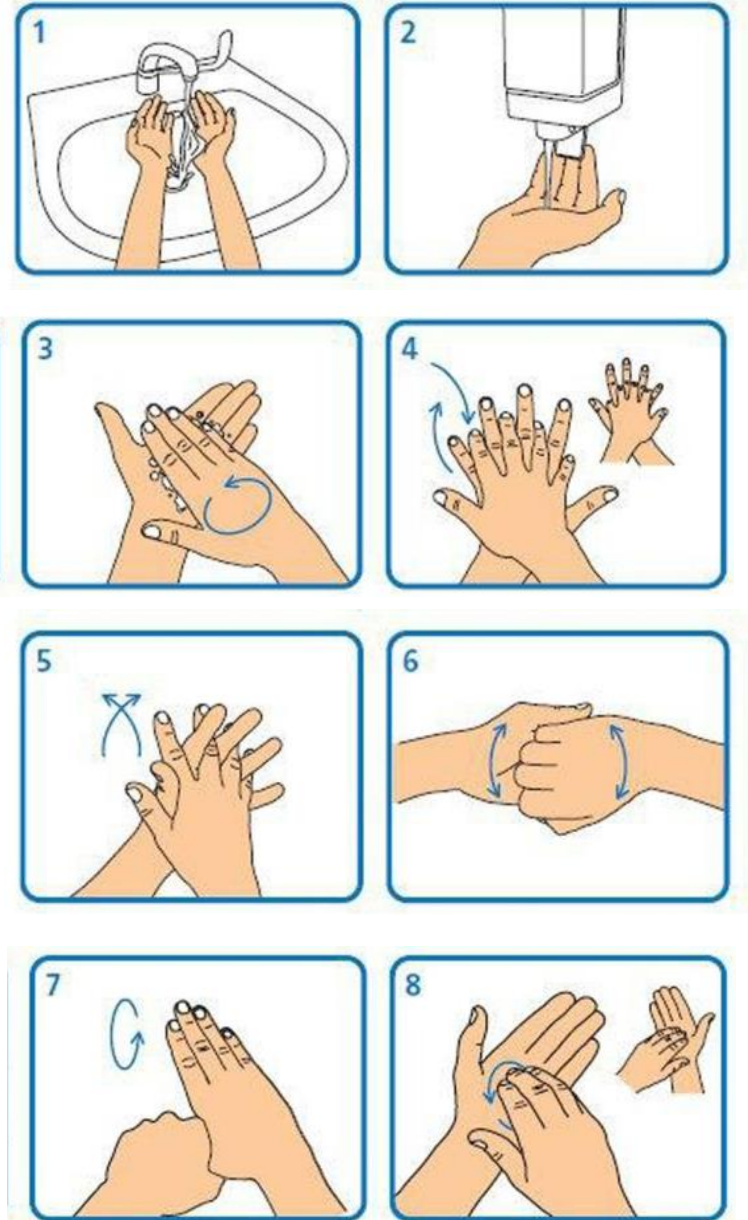
Хигијена руку

- Правилним прањем руку уништава се више од 99% пролазних бактерија, па тако и патогених микроорганизама!



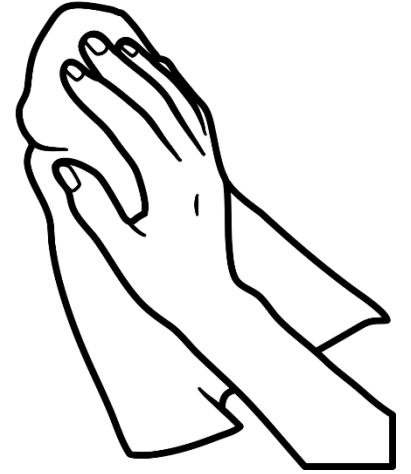
Како правилно опрати руке - 1

- Скинути прстење и сат.
- Наквасити руке под млазом текуће топле воде.
- Нанети на руке мало течног сапуна.
- Снажно трљајући, распоредити сапун и воду по целој површини руку, посебно пажљиво између прстију, на палчевима и на подручју испод ноктију.
- Испрати руке под млазом текуће воде.



Како правилно опрати руке - 2

- Пажљиво осушити руке користећи сув и чист пешкир (у кући сваки члан породице треба да има свој пешкир) или папирни убрус, пазећи да се што мање додирују површине након завршеног прања руку.
- Славину треба, нарочито на јавним местима, затворити папирним убрусом којим смо обрисали руке.
- За сушење руку могу се користити и уређаји, феномати.



ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ

1 Наквашеним рукама узмите сапун (најбоље течни).

2 Утрљајте сапун и направите пену.

3 Трљајте руке између прстију- дланом о длан,

4 ... између прстију дланом о надлактицу на обе шаке,

5 не заборавите палчеве,

6 ... корен обе шаке,

7 ... и врхове прстију.

8 Исперите руке са прстима на горе.

9 Обришите руке (најбоље папирним убрूसима).

10 Затворите славину употребљеним убрूसом.



Када све треба опрати руке - 1

Увек:

- Кад изгледају прљаво
- доласком кући или на радно место.

Код послова у кухињи:

- пре и после јела
- пре кувања
- након обраде сировог поврћа, меса и рибе.

При коришћењу санитарног чвора:

- пре и после WC-а
- пре и после промене пелена
- након послова око запрљаног рубља.



Када све треба опрати руке - 2

Код контакта с кућним љубимцима:

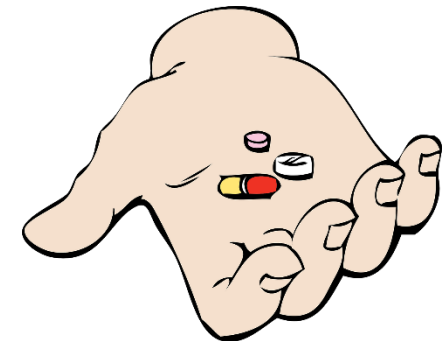
- после чишћења прибора
- после игре.

При раду око стана или куће:

- после чишћења
- после рада око цвећа, са земљом и у врту.

Код послова везаних уз здравствене проблеме:

- пре стављања контактних сочива
- пре давања или узимања лекова
- пре обраде мањих рана или опекотина
- након додира с излучевинама (пљувачка, исцедак из носа, крв, повраћени садржај)
- након неге непокретних болесника.



Шта када при руци нема воде?

- Дезинфиковати руке алкохолним дезинфицијенсом:
 - Дезинфицијенси за руке се примењују самостално, без претходног прања руку, уколико су руке чисте, без видљиве запрањаности, утрљавањем средства у кожу према упутствима произвођача, а најчешће је то око 30 секунди, све док се кожа не осуши.
 - Нашој кожи треба природна масноћа и влага како би остала здрава. Пажљиво бирати средства за прање руку, јер уз ефикасно прање (уклањање свих патогених микроорганизама), морају и неговати кожу, штитећи је од исушивања и одмашћивања.



Хигијена тела

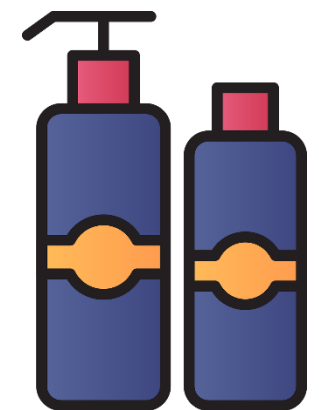
- Телесна лична хигијена обухвата мере одржавања чистоће:
 - коже руку,
 - коже ногу,
 - коже и слузокожа лица,
 - гениталија и
 - чистоћу косе.



- Чистоћу тела је најбоље спроводити свакодневним туширањем (у летњим месецима и чешће), прво топлијом водом (37-40⁰C), да би се повећала периферна циркулација, а завршити хладнијом водом (22-25⁰C), да би се крв из периферне циркулације вратила ка унутрашњим органима и тело освежило.



- За одржавање чисточе тела користити сапуне. Сапуни се у дејству са водом растварају на натријумхидроксид ($NaOH$) и масне киселине. $NaOH$ раствара прљавштину са тела, а масне киселине је прикупљају, па путем воде одстрањују.



- Купање у кади напуњеној водом није препоручљиво, јер се онда тело пере водом у којој се већ налази прљавштина са коже. Евентуално се после лежања у кади, детаљно истуширати под млазом текуће воде.



- Косу треба прати увек када се замасти/испрља, најмање 1-2 пута недељно, благим шампонима (да би се што мање скинуо воштани прекривач длаке и коса не би постала крта и ломљива).



- Брисањем и фротирањем тела након туширања се са коже упија вишак воде, додатно се покреће циркулација и тело освежава.



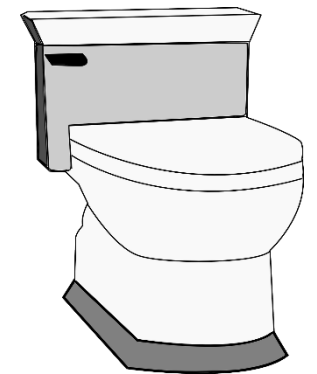
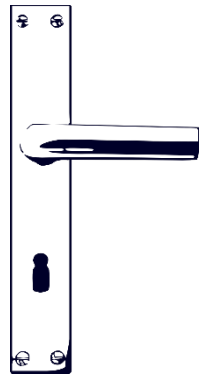
Хигијена животног простора

- Чишћење животног простора је важна метода дезинфекције.
- Чишћење не уништава микроорганизме, али их одстрањује у великом броју, тако да се у већини случајева постиже задовољавајуће стање чистоће и без примене хемијских дезинфекционих средстава



Подела површина у животној простору

- Површине с минималним контактом с рукама:
 - подови, зидови, прозорска окна....,
- Површине изложене честом контакту с рукама:
 - кваке на вратима, славине, прекидачи и утичнице, радне површине у кухињама, тоалет, ивице кревета, рубови завеса...



Општа начела чишћења простора

- Учесталост чишћења површина зависи од више фактора:
 - броја људи у животном простору,
 - количине кретања (интензитет кретања људи),
 - количине влаге,
 - присуства материја које подржавају раст микроорганизама,
 - степена загађености ваздуха,
 - врсте површина (зидови и подови).



- За чишћење површина животног простора користити неутралне детерџенте.
- Прање водом с детерџентом уклања се преко 80% микроорганизама.
- Чишћење треба радити с две канте. Једна канта је с чистом водом, а другу канту треба напунити водом са средством. Крпу за прање наквасити у канту са средством, а испирати у канти без средства за прање. Пребрисавањем треба видљиво навлажити површину и није потребно испирати је, осим у случају ако се користи неко средство на бази хлора (Доместос, Варикина и друго).



- Посебну пажњу треба посветити **чишћењу површина на којима се припрема храна, ножевима и даскама за сечење меса**. Те површине морају бити водоотпорне, без дубоких усекотина.



Брисање прашине



- Ако се не изводи исправно може бити узрок распршивања микроорганизама и честица прљавштине.
- Неопходно је прашину покупити влажном крпом, који треба испрати после сваког брисања, или посебно конструисаним усисивачем за прашину.
- Метле треба што ређе користити, јер распршују наталожене честице прљавштине и микроорганизме.

Одржавање опреме за чишћење

- Прање и сушење опреме за чишћење пре следеће употребе, те замена новом, смањује могућност контаминације.
 - Канта са средством буде контаминирана врло брзо у току чишћења и даљња употреба доводи до преношења прљавштине и микроорганизама на друге површине.
 - Други извор контаминације су крпе за прање, посебно ако се остављају уроњене у прљавом раствору средства за чишћење.



Литература

1. Кристофоровић-Илић М и сар. Хигијена, медицинска екологија и јавно здравље. Ortomedics Нови Сад, 2010.
2. Новаковић Б, Грујић В. Хигијена и здравствено васпитање. Медицински факултет у Новом Саду, 2005.
3. <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/index.html>

У презентацији су коришћене слике из публикација Института за јавно здравље Војводине и из следећих извора :

- <http://www.freedigitalphotos.net>
- <https://www.pexels.com>
- <https://pixabay.com/>

Календар здравља у 2020. години

Институт за јавно
здравље Војводине

