

U mnogim zemljama aktivno se sprovode kampanje u školama i mestima gde je velika frekvencija ljudi (aerodromi, stanice, domovi zdravlja...) koje skreću pažnju na značaj higijene ruku. Jer ruke su utočište milijardi mikroorganizama, koji mogu da izazovu veliki broj infekcija. Zato je važno redovno prati ruke.

- To posebno važi za decu. Od malih nogu ih treba upućivati na važnost čistih ruku, jer je to najbolja prevencija dobrog zdravlja - za čitaocice "Bilja i Zdravlja" objašnjava naša sagovornica pedijatar dr Hibernjeta Apuk iz Doma zdravlja "Vizim".

Istraživanja pokazuju da se tokom svakodnevnih aktivnosti na rukama može naći više od 3000 bakterija, virusa i parazita. Prijavim, klicama zagađenim rukama najče-

3000

BAKTERIJA, VIRUSA I PARAZITA MOŽE DNEVNO DA SE NADE NA RUKAMA

šće se prenose uzročnici crevnih, respiratornih i kožnih zaraznih bolesti.

Šta sve "živi" na rukama

Bolesti koje se mogu preneti prljavim rukama su žutica, poliomijelitis, virusni prolivi (izazivači - virusi), trbušni tifus, dizenterija (izazivači - bakterije), amebna dizenterija, enterobijaza, putnička dijareja (izazivači - paraziti).

- Posrednim dodirima, koji se ostvaruju zagađenim predmetima i stvarima koje je prethodno koristila bolesna osoba ili kliconoša (to mogu biti maramice, peškiri, posuda za sapun, odeća, igračke, pribor za jelo, kvake, baterije za vodu u toaletima, knjige, gradski prevoz) mogu se preneti zarazne bolesti. Bolest se prenosi tako što oboleli ili kliconoša nakon mokrenja ili defekacije prljavim rukama dodiruje predmete ili hranu ili se rukuje drugim osobama, a oni koji su u kontaktu sa njima zatim dodiruju usta, nos, oči - kaže naša sagovornica.



Naučite najmlađe da peru **RUKE**



otpornost i imunitet ako se ne preteruje sa higijenom, naša sagovornica kaže da je imunitet stečen ovim bolestima kratkotrajan i da dete ponovo može da se zarazi.

- Sticanje imuniteta na ovaj način nije preporučljivo i ja kao pedijatar to ne mogu da savetujem. Sticanje zrelog imunog odgovora se postiže zdravim navikama, pravilnom ishranom, dovoljnim spavanjem, bavljenjem sportom...- kaže dr Apuk.

Zaštita

Jedan od najjeftinijih i najefikasnijih načina da se spreči širenje nekih zaraznih oboljenja je redovno pranje ruku tekućom vodom i sapunom.

Nije dovoljno da naučimo decu da se ruke peru posle igre, pre i posle jela i nakon korišćenja sanitarnog čvora, kaže naša sagovornica. - U svakodnevnim aktivnostima dodirujemo mnogo stvari koje su kontaminirane. U nekim istraživanjima pokazalo se da su zaražene korpe u samouslugama, držači u javnom prevozu, novčanice...

- Deca imitiraju odrasle i usvajaju navike najbližih i zato je veoma važno i da odrasli peru ruke redovno - kaže dr Apuk.

Deca su ranjiva kategorija kada je u pitanju širenje infekcija fekalno-oralnim putem zbog svojih psihofizioloških karakteristika. U uzrastu od prve do pete godine oni okolinu ispituju oralno tako što sve što ih interesuje završava u ustima. Razgovorom i primerom treba ih učiti da se igračke i prsti ne stavljaju u usta, savetuje naša sagovornica.

■ Jasna Jovanović

Pravilno

- ➔ Ruke perite toplom, tekućom vodom i sapunom
- ➔ Nakvasite ruke i dobro ih napsunajte
- ➔ Energично trljajte ruke najmanje 15 - 20 sekundi
- ➔ Istrljajte dobro sve površine - ručne zglobove, između prstiju, ispod nokatnih ploča. Ako su ruke jako zaprljane, može se upotrebiti i meka četka.
- ➔ Dobro isperite, obrišite ruke čistim peškirirom ili papirnim ubrusima
- ➔ Ne zaboravite da su ruke bile prljave kada ste otvarali slavinu, tako da je treba zatvoriti laktom ili koristeći papirni ubrus.
- ➔ Posuda u kojoj je sapun može da sadrži uzročnike zaraznih bolesti, pa je neophodno na takvim mestima koristiti tečni sapun u zatvorenom sistemu.
- ➔ Za brisanje ruku ne sme da se upotrebljava zajednički peškiri, već koristite papirne ubruse ili maramice, fen, ili sačekajte da se ruke same osuše.
- ➔ Ako pranje ruku nije odmah izvodljivo ne treba da dodirujete usta, nos ili oči, kao ni predmete.

Kratkotrajan imunitet

Prljave ruke najčešći su uzročnik crevnih bolesti koje često nastupaju naglo, sa povišenom temperaturom, bolovima u stomaku, povraćanjem, dijarejom... Stolica su vodenaste, nekad sa prisustvom krvi i sluzi. Kod ovih oboljenja gubi se mnogo elektrolita i tečnosti, pa je važno nadoknaditi taj gubitak da ne bi došlo do dehidracije. Iako postoji mišljenje da deca stiču

Poklon



Pet čitalaca "Bilja i zdravlja" čije SMS poruke stignu u utorak 23. februara 2016. godine od 13 do 14 časova dobiće na poklon po knjigu "Rajska vrata" Ljubice Anić izdavačke kuće Laguna.

SMS poruka može da se šalje sa svih mreža. Ukucajte BZ(razmak)ime i prezime, adresu i pošaljite na broj 1055. Cena SMS poruke je 36 dinara sa PDV-om plus osnovna cena SMS. Imena dobitnika objavićemo u sledećem broju.

Ukratko o knjizi

Poriđina drama naše poznate književnice, Junakinja Darda će u Frenčij upoznati Flavija, prepoznate boćicu parfema na fotografiji njegovog oca i započeti potraga...

Laguna
www.laguna.rs