Nawyki higieniczne dzieci

Data aktualizacji
2024-05-27

Brudne ręce są przyczyną wielu chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust, by narazić się na ryzyko infekcji. Polega ona na wtargnięciu do organizmu drobnoustrojów chorobotwórczych i ich namnażaniu się. Groźne drobnoustroje to np. rotawirusy i norowirusy (odpowiedzialne za biegunki, grypę żołądkową), gronkowiec złocisty (powoduje zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe), jaja tasiemca i owsika. Przedostają się na powierzchnię dłoni po zetknięciu z zanieczyszczoną powierzchnią. Głównym sojusznikiem w walce z infekcją jest dokładne i częste mycie rąk.

Jakich zasad przestrzegać

Podstawowe zasady higieniczne, które chronią przed drobnoustrojami, to:

- częste i dokładne mycie rąk ciepłą wodą z mydłem – to najważniejsza zasada
- dezynfekowanie rąk odpowiednimi środkami na bazie alkoholu – jeśli nie mamy w pobliżu łazienki
- unikanie dotykania rzeczy, których dotykają inni ludzie – klamek, przycisku od domofonu, słupków, latarni, ogrodzenia, biurek i krzeseł kolegów itp.
- unikanie dotykania rękoma twarzy – nosa, ust, oczu
- zakrywanie ust podczas kichania lub kaszlu albo kichanie i kasłanie w zagięcie dłoni
- unikanie ścisku, tłumu – zachowywanie bezpiecznej odległości od koleżanek i kolegów oraz nauczycieli.

Jak zachęcić dziecko do mycia rąk

- **Świeć przykładem.** Nie nauczysz dziecka przestrzegania zasad higienicznych, jeśli sam będziesz z nimi na bakier. Jeśli w domu nie myjesz często rąk i nie zwracasz na to uwagi, Twoje dziecko nie będzie miało tego nawyku.
- **Przypomnij zasady.** Omów je w prosty sposób, pokaż w praktyce, np. jak poprawnie myć ręce.
- **Wyjaśnij zasady.** Dziecku łatwiej będzie ich przestrzegać, jeśli zrozumie ich sens, jeśli dowie się, że chronią przed zachorowaniem nie tylko je samo, ale też jego kolegów i koleżanki oraz bliskich. Wyjaśnij, kiedy myć ręce.
- **Zaopatrz w materiały higieniczne.** Włóż dziecku do tornistra:
    - mały płyn antybakteryjny – żeby w każdej chwili mogło zdezynfekować ręce
    - mały ręcznik do wycierania rąk po myciu – gdyby w szkole zabrakło jednorazowych ręczników papierowych
    - krem do rąk – jeśli mycie rąk wysusza lub podrażnia skórę.
- **Przygotuj argumenty do dyskusji.** Może się zdarzyć, że koledzy lub koleżanki będą wyśmiewać Twoje dziecko, że jest czyścioszkiem, albo namawiać, by odpuściło sobie higienę. Przećwicz z nim takie scenki, żeby wiedziało, co wtedy odpowiedzieć i jakich argumentów użyć.

- **Przygotuj nagrodę.** Często rozmawiaj z dzieckiem o higienie w szkole, dopytuj się, czy jej przestrzega. Jeśli tak – podziękuj mu za to jakimś prezentem. Może to być jakiś upominek albo wyjście do kina, na plac zabaw czy jakaś wycieczka. Niech to będzie coś, co naprawdę sprawi dziecku przyjemność.

Jak myć ręce

Ręce wystarczy umyć zwykłym mydłem (w kostce lub płynie) pod bieżącą, ciepłą wodą. Mydło zawierające substancje przeciwbakteryjne (odkażające) nie ma przewagi nad zwykłym mydłem toaletowym. Podczas mycia rąk mydłem wykonaj następujące czynności:

- Zmocz całe dłonie wodą.
- Nabierz tyle mydła, aby pokryło całą powierzchnię dłoni.
- Dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni dłoni, pocierając o siebie rozprostowane dłonie.
- Spleć palce i namydl je, łącznie z przestrzeniami między palcami. Nie zapomnij o kciukach. Namydl też nadgarstki.
- Dokładnie opłucz ręce wodą, żeby usunąć mydło.
- Wytrzyj ręce do sucha ręcznikiem jednorazowego użytku albo własnym ręcznikiem, którym nie dzielisz się z innymi. Własny ręcznik zmniejsza ryzyko infekcji.
- Myj ręce około 30 sekund.

> **Unikaj częstego błędu, jakim jest zbyt krótkie mycie rąk lub tylko zamoczenie rąk w wodzie.**

Zobacz **instrukcję mycia rąk Głównego Inspektoratu Sanitarnego**.

Obejrzyj **film o myciu rąk przygotowany przez NFZ**. Lek. Martyna Bykowska-Tumasz z

Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej opowiada m.in. o tym, dlaczego mycie rąk jest ważne i jak robić to skutecznie.

Jeśli nie masz dostępu do mydła i wody, możesz użyć środka do dezynfekcji rąk. Podczas korzystania z niego wykonaj następujące czynności:

- Napełnij środek dłoni środkiem do dezynfekcji rąk.
- Pocieraj dłonie, opuszki palców, wierzch dłoni, miejsca między palcami i wokół kciuków.
- Kontynuuj pocieranie, aż skóra będzie sucha.