

ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Вежба бр. 08

ХИГИЈЕНА

ПОЈАМ И ЦИЉ ХИГИЈЕНЕ

Термин "хигијена" настао је према имену Хигијеје, грчке богиње здравља и чистоће.

Хигијена је наука која се бави промоцијом, очувањем и унапређењем здравља, односно спречавањем и сузбијањем болести.

Основни **циљ** хигијене је: очувати здравље појединца, колектива и свих људи на свету. Хигијена обухвата опште и практичне поступке који осигуравају добро здравље и чистоћу. Ови поступци, који служе спречавању болести, њиховом ширењу и побољшавању здравља, разликују се јако од културе до културе, па тако нешто што је прихватљиво у једној култури не мора бити прихватљиво у другој.

У медицинском контексту термин "хигијена" односи се на одржавање здравља и здравог живота. То је грана медицине која се бави правилима, општим и практичним поступцима за чување и побољшање здравља.

ПОДЕЛА ХИГИЈЕНЕ

Основне гране (подручја) хигијене су: **лична** хигијена и **колективна** или социјална хигијена. Лична хигијена се бави појединцем. Колективна хигијена се бави већим скупинама људи па и целим народима.

Подручја хигијене су:

- хигијена дојенчади и **мале деце** – бави се подручјем здравствене заштите најосетљивије доби људског живота – развојне доби, од зачећа до школске доби

- **школска** хигијена – брине се за очување и унапређење здравља ученика; велика пажња се посвећује сталном и редовном здравственом надзору свих полазника

- **прехранбена** хигијена – бави се проблемима људске хране; у последње време посвећује се посебна пажња здравој храни, и храни неприкладној због присутности штетних материја из спољашње средине

- **ментална** хигијена – брине се за очување и унапређење душевног и нервног здравља човека, а синтеза је психологије, психијатрије, хигијене, педагогије и социологије

- хигијена **рада** – бави се уклањањем штетних утицаја и спровођењем мера заштите на радном месту, и заштитом здравља запослених, а тиме се смањује број дана проведених на боловању, смањује се инвалидитет и повећава радни учинак; прописи о хигијени рада одређују максимално трајање радног времена, прописују време одмора током дневног рада, утврђују трајање годишњег одмора, предлажу рекреацијске програме и прописују мере за уклањање штетних утицаја у радној средини

- **комунална** хигијена – разматра хигијенске мере у урбаним срединама, градским и сеоским насељима, и у већим јавним објектима; главни задаци комуналне хигијене су: осигурати становништву довољно здраве питке воде (око 300 литара на дан по особи),

осигурати канализацијске системе за хигијенско збрињавање отпадних комуналних вода, осигурати збрињавање комуналног отпада домаћинства и индустрије, крупног отпада итд.

- хигијена **спољашње средине** – има циљ да истражи штетне последице еколошких фактора- физичких, биолошких и хемијских, на здравље)

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Одржавање чистоће тела представља личну хигијену и то је основа здравствене заштите и културе сваког човека. Подразумева хигијенске поступке које нека особа спроводи ради бриге о властитом здрављу. Мотивација за поступке личне хигијене је у смањењу болести, лечењу од њих, социјална прихваћеност и превенција ширења болести на друге. Лична хигијена обједињује основна правила и норме које се односе на:

очување здравља,
хармоничан психофизички развој,
постојаност према утицајима различитих чинилаца спољашње средине и
побољшање радне способности.

Уравнотежен хигијенски режим рада, одмора, исхране, сна, слободних активности је веома важан за унапређење и очување здравља.

Формирање позитивних хигијенских навика у најранијем периоду и спровођење добре хигијенске праксе од пресудног су значаја за здравље и превенцију болести.

Лична хигијена подразумева:

- хигијену тела и руку (прање руку, купање, туширање, умивање, прање косе, одржавање и хигијена ноктију, уста и зуба, гениталија)
- хигијену исхране
- физичку активност
- хигијену сна и одмора
- менталну хигијену
- хигијену одеће и обуће
- козметичка средства
- хигијену у домаћинству
- хигијенски режим током боравка у колективу
- хигијенски режим наставе

Хигијена тела

Хигијена тела подразумева купање – хигијенски под тушем топлем водом и средствима за прање (сапуном или геловима). Учесталост туширања зависи од врсте посла, спољашње температуре, типа коже (свакодневно или више пута на дан, а најређе два пута недељно).

Хигијена руку

Током дана треба редовно и често прати руке, због тога што су непрестано изложене изворима нечистоће. Прање руку подразумева употребу топле воде и сапуна. Хигијена руку је битна с обзиром да руке имају велики значај у преношењу заразних болести. Руке треба прати, наравно, увек када су видљиво упрљане, али и пре јела и припреме хране, дојења, храњења детета, додиривања уста носа или очију, пре свих активности са дететом, посебно новорођенчетом, такође и увек после употребе тоалета, брисања носа, кијања, кашљања, контакта са болесном особом, након повратка у кућу из шетње, куповине, након изношења смећа, након контакта са свежим месом, млеком и у свим случајевима када су руке потенцијално контаминирани.

Поступак и техника хигијенског прања руку

При правилном прању руку потребно је:

- скинути прстење и остали накит
- руке поквасити у текућој, по могућности топлој води
- нанети одређену количину сапуна (боље је користити течни сапун, али ако се користи обичан сапун, битно је да је на подлози с које се вода може оцедити)
- добро истрљати целу површину руку: дланове, надланице, површине коже између прстију, подручје испод ноктију
- испрати целу површину коже руку под текућом (топлом) водом
- осушити – обрисати руке (ако се користи памучни пешкир, потребно је да служи само за брисање руку и често се мора мењати, а не би требало ни да га користити друга особа; у јавном тоалету, руке треба осушити папирним убрусом, славину затворити папирним убрусом, избегавајући контакт опране коже руку са славином и околним површинама)

Средства за прање руку доступна су у облику обичног сапуна (чврст или течан), антимикробног сапуна или у виду средстава на бази алкохола.

Прљаве руке имају кључни значај у преношењу цревних заразних болести, али и респираторних и кожних заразних болести. Посредним додиром који се остварује преко контаминираних предмета које је користила заражена особа (марамике, пешкири, играчке, прибор за јело, кваке на вратима исл.) такође се могу пренети неке заразне болести.

Хигијена косе

Косу треба прати редовно, најмање једном недељно, користећи благи шампон, а после прања добро испрати водом. Добар шампон је шампон који благо чисти косу и власиште, отклања нечистоће и масноћу, а да при томе не изазива прејакو одмашћивање и алергијске реакције. Не постоји препарат који ће побољшати квалитет косе, јер је квалитет косе генетски условљен.

Хигијена зуба

Зубе је потребно прати најмање два пута дневно (или после сваког оброка). Трајање једног четкања зуба је 2-3 минуте. Зуби је потребно прати лаганим кружним покретима гризне површине, одозго на доле (зубе горње вилице) одоздо на горе (зубе у доњој

вилици), треба опрати целу површину зуба, страну ка језику и страну ка образима. Хигијена зуба подразумева и редовно мењање четкице за зубе, употребу конца за зубе, редован одлазак код зубара ради контроле и поправке покварених зуба.

Хигијена исхране

Поред наведених хигијенских навика, хигијена исхране има велики значај у очувању здравља, а подразумева правилну и здраву исхрану од најранијег периода, предшколског и школског узраста. Препоруке су да се користи што више воћа и поврћа, а да се избегавају слаткиши, газирани сокови, јако слана и пржена храна. Потребно је да се током дана унесу три главна оброка и две ужине.

Хигијена одеће и обуће

Обућа мора бити удобна и функционална, израђена од материјала који омогућавају добру прозрачност. Обућу је потребно редовно чистити.

Одећа мора бити уредна и чиста, од тканина које се могу прати, искувавати и пеглати. С хигијенског аспекта најприкладнија је памучна одећа која се лако пере, мека је, прозрачна и упија влагу. Одећа се мора редовно прати и одржавати.

ХИГИЈЕНА ПРЕДШКОЛСКИХ УСТАНОВА

Активности Одељење за хигијену Завода за јавно здравље неког града, из области хигијене школа и предшколских установа су следеће: узорковање и анализа воде за пиће из школских водних објеката који нису прикључени на градске водоводе, узорковање и анализа животних намирница и брисева са предмета опште употребе из школских и предшколских кухиња, хигијенско-санитарни надзор школских и предшколских објеката, узимање и анализа дневног obroка из предшколских установа на енергетску вредност и саставне делове.

Хигијена предшколских установа

Предшколске установе у нашој земљи, према Правилнику о ближим условима за почетак рада и обављања делатности установа за децу су: **јаслице** за узраст 1 до 3 године, **вртић** за узраст 3 до 7 година и **комбиновани** дејчи објекат (од 1 до 7 година). Јаслице су намењене деци до навршене треће године, а обданишта деци од четврте године до поласка у школу.

Јаслице

Најповољнији смештај јаслица је у наменски грађеним једноспратним зградама. Дозвољава се међутим, да се јаслице смештају у стамбене или јавне зграде ако имају посебан улаз. За *локацију* јаслица се бира хигијенски најповољнији терен с обзиром на квалитет земљишта, инсолацију, снабдевање водом итд. Важно је да јаслице имају довољан слободни, неизграђен простор за игру деце од друге до краја треће године старости. Укупна *површина* јаслица треба да износи 50m² по једном детету. Изграђена површина треба да износи најмање 8m² по детету. Неизграђена остала површина су дечја игралишта и зелене површине. Најбоља оријентација зграде је са функционалним просторијама према југу или југоистоку. Целом дужином ових просторија се изграђују

терасе – за забаву, игру и поподневни сан. Површина ових тераса пројектује се са $1,5\text{m}^2$ по детету.

Хигијенски захтеви за грађевински материјал треба да су у свему исти као и за квалитетну стамбену градњу.

Грејање треба да буде око 20°C , за млађу децу 22°C , а природна *вентилација* што издешнија. Хигијенски норматив кубатуре за овакве установе је 10m^3 по детету, с тим да је измена целокупног ваздуха најмање два пута у току једног сата. Функционални простор јаслица треба да има *осветљеност* од најмање 100 лукса, а споредне просторије 30 лукса. Мора постојати *водовод* и канализација, а сакупљање и уклањање крутог отпада мора се изводити по хигијенским принципима.

За хигијенско функционисање јаслица, просторије треба просторно поделити у 5 група:

1. Соба за **пријем деце** са боксом за изолацију. Ту се врши тријажни преглед. У ову групу просторија спадају собе за свлачење (гардероба деце), кабинет лекара и медицинске сестре, тоалет са оставом за ноћне посуде, купатило и остава за постељину и остали дејји инвентар.
2. Соба за **изолацију** оболеле и сумњиве деце са посебним улазом, тоалетом и купатилом.
3. **Амбуланта и административне просторије** јаслица са посебним санитарним блоком за запослене у администрацији.
4. **Кухиња, чајна кухиња, перионица** рубља са сушионом, санитарни блок за особље из ових радних просторија, **оставе** за инвентар, намирнице и огрев и соба за чувара.
5. Функционалне, односно **просторије за боравак деце**.

Собе за боравак деце се деле према узрасту деце на собе за децу од 1 до 2 одине и собе за децу од 2 до 3 године. Подела је индицирана епидемиолошки и педагошки. Рад је педагошко битно другачији, а старија деца за млађу увек представљају опасност у смислу преношења респираторних инфекција. Групе не треба да имају више од двадесеторо деце. Укупан капацитет јаслица је, према томе, не више од 60.

Унутрашњост просторија намењених деци треба да је изграђена тако да даје највећу безбедност, најбољи хигијенски комфор и могућност идеалног чишћења.

Зидови треба да су глатки, потпуно масно обојени најмање до висине $1,8\text{m}$, светлих боја. Бела боја се избегава јер је монотона и рефлектује много светлости.

Подови треба да су глатки, али не клизави, најбоље од пластичних маса. Не дозвољава се да између просторија тј. на вратима буде прагова, због саплитања и повређивања. Пожељно је да су сва врата на правцима кретања деце стално отворена и подупрта.

Све зидне *инсталације* осветљења, грејања и вентилације морају бити, апсолутно обезбеђене и безопасне за децу.

Сав *намештај* треба да је функционалан, лак, без оштрих ивица, глатке површине доступне идеалном чишћењу. Не сме да буде такав да га деца могу лако преврнути.

Режим одржавања чистоће мора да буде посебно строг. Чишћење се обавља свакодневно и само влажним поступком.

Вртићи

Вртићи су установе намењене одраслијој, предшколској деци. Смештају се такође у посебне, наменски грађене или адаптиране зграде, изузетно у склопу других стамбених или јавних зграда. Капацитет установа не треба да прелази 125 деце. Услови за *локацију*, неизграђени и изграђени простор су исти као и код јаслица, укупна потребна *површина* је 50m^2 по детету, односно најмање 9m^2 изграђене површине, а кубатура најмање 10m^3 .

Просторије вртића се деле на три функционалне групе:

1. **Соба за пријем** и бокс за изолацију, гардеробу, **собе за боравак** деце и **дневне спаваонице**, **тоалет** са умиваонцима, собу дежурног особља и оставе за постељину, рубље и други дечји прибор.
2. **Амбуланта**, кабинет лекара и сестре, **административне просторије** и санитарни блок административног особља.
3. **Кухиња**, **перионица** рубља са сушионом, **оставе** за инвентар, намирнице и огрев и санитарни блок за особље.

Испред соба су пожељне терасе са најмање $2,5\text{m}^2$ по детету.

Пожељно је да све просторије имају висину од 3m. Деца се групишу према узрасту од 3-4, 4-5 и од 5-7 година, односно у **три групе**. Дневне спаваонице су заједничке за све три групе.

Режим одржавања чистоће је исти као и у јаслицама.

Комбиновани дечји објекат треба у изграђеном и слободном простору да задовољи све постављене хигијенске захтеве и нормативе за јаслице и вртић.