

# Физичко и здравствено васпитање

Лична хигијена – хигијена руку

Коришћена презентација ас. др Милке Поповић,  
лекара специјалисте хигијене

# ХИГИЈЕНА

- \* Је наука која се бави очувањем и унапређењем здравља и превенцијом болести.
- \* То је наука која се бави проучавањем свих чинилаца околине који могу деловати на здравље човека – повећањем деловања корисних, а смањењем штетних утицаја на психо-физичко здравље појединца.

# ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

- \* Је одраз културних навика и потреба поједница, али и средине у којој живи.
- \* Лична хигијена је скуп свих поступака које спроводимо са циљем очувања здравља и спречавања болести, одржавања чистоће и лепоте тела и очување менталног здравља.
- \* Одржавање тела у доброј физичкој кондицији, не само да доприноси исправном раду и функцији свих органа и јачању имунолошког система него има и корисно деловање на побољшање способности како за умни тако и за телесни рад.

# ШТА ЈЕ СВЕ ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

- \* Хигијена тела и руку  
(прање руку, купање, туширање, умивање, прање косе, прање ногу, хигијена телесних отвора – очију, ушију, уста и зуба, гениталија....);
- \* Хигијена исхране;
- \* Физичка активност;
- \* Хигијена сна и одмора.

# ХИГИЈЕНА РУКУ

\* Правилна и редовна хигијена руку (ДОБРА ХИГИЈЕНСКА ПРАКСА) је добар, једноставан и јефтин начин спречавања ширења многих заразних болести које се могу пренети нечистим рукама (обична прехлада, грип, инфективни проливи, заразна жутица, менингитис... ).

Добром хигијенском праксом уништава се више од 99% микрофлоре, па тако и патогених микроорганизама.

# Када све треба опрати руке?

## Увек:

- \* Када изгледају прљаво
- \* Када долазите кући или на радно место

## Код послова у кухињи:

- \* Пре јела
- \* Пре кувања
- \* Након обраде сировог поврћа, меса и рибе

## При коришћењу санитарног чвора:

- \* После WC- а
- \* Након послова око запрљаног рубља, пелена или слично

## **Код контакта са кућним љубимцем:**

После чишћења прибора

После игре

## **При раду око стана или куће:**

После чишћења

После рада око цвећа, са земљом у врту

## **Код послова везаних за здравствене проблеме:**

Пре стављања контактних сочива

Пре давања и узимања лекова

Пре обраде мањих рана и опекотина

Након додира с излучевинама ( пљувачка, исцедак из носа, крв и сл.)

Након неге болесника

# Како правилно опрати руке?

Иако се чини да је прање руку готово спонтана активност, потребно је присетити се неколико важних корака који осигуравају ефикасно прање:

- \* Скините прстење и сат.
- \* Наквасите руке под млазом текуће топле воде.
- \* Нанесите на руке мало течног или другог сапуна.
- \* Снажно трљајући распоредите сапун и воду по целој површини руку, посебно пажљиво између прстију, на палчевима и на подручју испод ноктију најмање 20 секунди



# 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 убрисима).

10 Затворите славину употребљеним убрисом.



# ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ

- \* Исперите руке под млазом текуће воде
- \* Пажљиво осушите руке користећи сув и чист пешкир, папирни убрус, пазећи да се што мање додирују површине након завршеног прања руку
- \* Славину треба, нарочито на јавним местима затворити папирним убрусом којим смо брисали руке. За сушење руку могу се користити феномати.

# Како користити дезифицијенсе?

- \* Дезифисијенси за руке се примењују самостално без претходног прања или у недостатку воде и то уколико су руке чисте, без видљиве запрљаности. Утрљавају се средства у кожу према упутству произвођача али најчешће 30 секунди, све док се кожа не осуши.
- \* Уколико су руке механички запрљање потребно је опрати руке водом, осушити их , па тек онда нанети дезинфекционо средство на руке.

# Опрез !

- \* Нашој кожи треба природна масноћа и влага како би остала здрава. Бирајте пажљиво средства за прање руку, јер уз ефикасно прање (уклањање свих патогених микроорганизама) морају и неговати кожу штитећи је од исушивања и одмашћивања.
- \* \*\*\*патогени микроорганизми су они који изазивају болести

# Мере превенције код ширења вируса ковид 19

**Често и темељно перите руке сапуном и водом, а ако нисте у могућности, истрљајте руке средством на бази алкохола**

Зашто? Препоручује се прање руку сапуном или употреба средства на бази алкохола за дезинфекцију руку који могу смањити број вируса на вашим рукама.

**Будите удаљени најмање 1 метар од особе која кашље или кија и избегавајте руковање и грљење**

Зашто? Кад неко кашље или кија, из носа или уста прскају ситне капљице течности које могу садржати вирус. Ако сте преблизу особе која је болесна и кашље, можете удахнути капљице које садрже вирус.

# мере превенције код ширења вируса ковид 19

## **Избегавајте додиривање очију, носа и уста**

Зашто? Руке додирују различите површине и са њих могу покупити вирусе и пренети их у очи, нос или уста, одакле продиру даље у тело и могу изазвати болест.

**Примењујте респираторну хигијену, а то значи да покривате уста и нос савијеним лактом или марамицом када кашљете или кијате и одмах затим одложите у смеће употребљену марамицу**

Зашто? Вирус се шири капљицама. Придржавајући се добре респираторне хигијене, штитите људе око себе од прехладе, грипа, па и новог корона вируса.

**Ако имате температуру, кашаљ и отежано дисање, потражите лекарску помоћ, избегавајући контакте.**