

„Wspólnie zadbajmy o czystość rąk naszych dzieci”

Nikogo nie trzeba przekonywać, że higiena osobista jest kwestią zdrowia, właściwych nawyków i estetyki. Ważne jest, aby od najmłodszych lat uczyć nasze dziecko jak zadbać o siebie, gdyż nawyki wytworzone w dzieciństwie procentują w całym życiu człowieka i mają wpływ na jego trwałe zachowania i postawy.

Jednak poczucie świeżości i czystości oraz profilaktyka problemów zdrowotnych to czasami słaba zachęta dla dzieci, które reagują buntem na nawoływanie do kąpieli, mycia zębów albo rąk. Jak przekonać je do zmiany nastawienia?

Podstawowe **zasady higieny osobistej dla dzieci** należy rozpocząć od mycia rąk. Dla dzieci to szczególnie istotne, gdyż szybko brudzą się podczas zabawy oraz mają między sobą bliski kontakt, na przykład dzielą się zabawkami, a to prosty sposób na przenoszenie zarazków. Dlatego koniecznością jest wprowadzenie w domu zasady, **że dzieci myją** ręce zawsze po powrocie do domu z placu zabaw, przedszkola czy spaceru, przed każdym posiłkiem oraz po skorzystaniu z toalety. Oczywiście powinny robić to bardzo dokładnie. Istnieje **instrukcja mycia rąk dla dzieci**, która wyjaśnia, że trzeba umyć zarówno wewnętrzną, jak i zewnętrzną część dłoni, paznokcie, przestrzenie między palcami, nadgarstki. Cała procedura powinna trwać co najmniej 15 sekund, dlatego można podpowiedzieć dziecku, żeby w tym czasie śpiewał na przykład fragment ulubionej piosenki.

W komunikatach dotyczących profilaktyki zdrowotnej najczęściej powtarzającym się zaleceniem jest **częste i dokładne mycie rąk**. Choć wydawać by się mogło, że nie ma prostszej czynności niż mycie rąk, statystyki wyraźnie pokazują, że **z higieną tych części ciała nie radzimy sobie najlepiej**. Nawet co piąta osoba w Polsce nie myje rąk po powrocie do domu, a co ósma nie dba o higienę dłoni przed posiłkiem. Co gorsza, nawet co drugi mężczyzna i co czwarta kobieta nie myją rąk po skorzystaniu z toalety! Statystyki pokazują również, że ręce myjemy nieprawidłowo i zbyt krótko, często nie używając mydła.

Pogłębiający się problem związany z epidemią koronawirusa w Europie i na świecie obudził żywą dyskusję na temat tego, jak się chronić przed zakażeniem groźnym wirusem. Choć sytuacja jest poważna, o profilaktyce zdrowotnej powinniśmy pamiętać każdego dnia, by chronić się przez innymi patogenami.

Wirus grypy, koronawirus, rotawirus, dwoinka zapalenia płuc, meningokoki – to jedne z wielu chorobotwórczych patogenów, wywołujących groźne schorzenia u dorosłych i u dzieci. Niebagatelną kwestią jest również występowanie pasożytów. Wiele bakterii i wirusów **przenoszonych jest drogą powietrzno-kropelkową lub przez bezpośredni kontakt**. Wystarczy więc, że ktoś w naszym towarzystwie zacznie mówić, kaszleć i kichać lub dotkniemy przedmiotu, na powierzchni którego znajduje się patogen, a następnie dotkniemy oczu, nosa bądź ust, by doszło do zakażenia

Zarazić się nie jest trudno, dlatego tak ważne jest **dbanie o codzienną higienę**. O czym powinniśmy pamiętać, by możliwie najlepiej chronić nasze dzieci przed infekcjami?

Ręce powinniśmy myć po przyjeździe do domu z zewnątrz (także w pracy, przedszkolu w szkole), po wyjściu z toalety, przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku oraz przed jedzeniem, po zabawie ze zwierzętami. Ponadto ręce należy umyć zawsze wtedy, gdy są wyraźnie zabrudzone

Brak odpowiedniej higieny rąk jest przyczyną wielu schorzeń, nie bez powodu część z nich nazywanych jest „chorobami brudnych rąk”. Dzieci już w domu rodzinnym i przedszkolu uczone są, jak prawidłowo myć ręce, jednak z biegiem czasu zapominamy o tym, jak robić to dobrze. Na naukę nigdy nie jest za późno, a prawidłowe nawyki, dla dbania o zdrowie swoje i bliskich, można od razu wprowadzić w czyn.

Całkowity czas poświęcony na mycie rąk powinien wynosić **15-30 sekund**.

1. Ręce obficie zwilżamy ciepłą wodą, a w zagłębienie dłoni nakładamy mydło w płynie.
2. Namydłamy wewnętrzne powierzchnie dłoni, wykonując ten ruch przez kilka sekund.
3. Następnie splatamy palce i rozprowadzamy na nich spienione mydło, ruch powtarzamy przez kilka sekund.
4. Chwytnyśmy dłonią kciuk przeciwnej ręki i wykonujemy kilkakrotnie ruch obrotowy. Powtarzamy na drugiej ręce.

5. Namydłamy wierzch dłoni wnętrzem drugiej ręki i powtarzamy ruch na drugiej ręce.
6. Namydłamy obydwa nadgarstki.
7. Spłukujemy dłonie ciepłą wodą.



Pamiętajmy o tym, by mydło rozprowadzić na całej powierzchni dłoni i **dokładnie umyć przestrzenie między palcami, grzbiety palców i okolice kciuków**. Na koniec dłonie należy dokładnie opłukać ciepłą wodą i wytrzeć je do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem. Jeżeli korzystamy z publicznej toalety, wychodząc z pomieszczenia możemy pomóc sobie papierowym ręcznikiem, który ograniczy nasz kontakt z drobnoustrojami znajdującymi się na klamce, drzwiach i innych elementach wyposażenia.

Dziecko uczy się przez **naśladownictwo**. To Rodzice są dla Niego wzorem. Dziecko obserwuje Rodziców i stara się być takie jak oni. Dlatego, chcąc wykształcić u dziecka określone zachowanie, Rodzice sami muszą być jego „żywym przykładem”.

Aby skutecznie przekonać dziecko, trzeba mu spokojnie **przedstawić zrozumiałe dla niego argumenty** – dlaczego coś jest dobre lub niedobre dla jego zdrowia. Jeśli chcemy wytłumaczyć dziecku, dlaczego tak ważne jest mycie rąk czy zamykanie kłapy przed spuszczeniem wody w toalecie, należy opowiedzieć mu o tym, że każdego dnia z jednej bakterii w toalecie może rozwinąć się nawet kilka miliardów, które po

splukaniu mogą dosłownie wypełnić całą toaletę. Jedno splukanie wystarczy, by wystrzeliły na terytorium całej łazienki, osiadając na wszystkim, co znajduje się wokół. Dotykając tych przedmiotów, automatycznie roznosimy zarazki dalej – na krany, klamki, włączniki światła, które z tego powodu także wymagają czyszczenia. Dlatego każdy domownik powinien opuszczać deskę, myć ręce po każdym skorzystaniu z toalety, a rodzice dodatkowo regularnie, najlepiej codziennie, ją dezynfekować, np. przy użyciu czyszcząco-dezynfekującego płynu. Uczenie dziecka zachowań prozdrowotnych nie musi być ciężką pracą lub przykrym obowiązkiem ani dla dziecka, ani dla rodzica. Ważne jest jednak, aby dziecko miało jasność, jaki jest cel danej czynności. Na przykład codzienne mycie może być połączone z zabawą, lecz nie powinno być przedstawiane dziecku jako zabawa. Przy okazji kąpieli wytłumacz dziecku, jak ważne jest, by każdy domownik do wytarcia się używał własnego ręcznika, i dlatego należy opłukiwać umywalkę i wannę z osadu piany (nie tylko wygląda ona nieestetycznie, ale jest **idealnym środowiskiem do rozwoju zarazków**).

Systematyczność jest najważniejsza. **Dobre nawyki higieniczne** nie sposób wypracować okazjonalnie. Zachowania te muszą być wplecione w codzienną rutynę w pozytywnym znaczeniu tego słowa. Nie można z nich rezygnować, bo dziecko jest zmęczone lub chce się bawić, bo rodzic nie ma czasu, bo są wakacje lub przyszli goście. Trzymanie się tej zasady jest niekiedy równie trudne dla rodziców i dla dzieci, lecz jest niezbędne do wypracowania trwałych i właściwych nawyków.

W wypracowaniu systematycznych nawyków mogą pomóc mam piosenki dla dzieci do których linki zamieszczam poniżej

<https://www.youtube.com/watch?v=YSP6fkV2Myo>

<https://www.youtube.com/watch?v=QT-2bnINDx4>

Nasze codzienne obserwacje wskazują, iż mimo wielu zabiegów, całorocznej systematycznej pracy w tym zakresie, nie u Wszystkich Naszych wychowanków udało się wypracować nawyk dokładnego mycia rąk z przestrzeganiem kolejnych etapów tej czynności. Dlatego pomysł napisania tego artykułu oraz wielka prośba do Państwa o włączenie się w nasze codzienne działania. Jestem pewna, że nasza wspólna praca przyniesie dużo lepsze efekty i zaowocuje ogromną korzyścią dla nas wszystkich.

Opracowała na podstawie dostępnej literatury

mgr Elżbieta Skalska