

COŚ O HIGIENIE

DLA ZERÓWKI

Dzień z życia człowieka wśród zarazków

Dom



Dojazd do pracy



Zakupy

Na banknotach jest więcej zarazków niż na bilonie



41% zarazków zbadanych na klawiaturach bankomatów stanowiły zarazki grypy i przeziębienia



Blisko **15%** drobnoustrojów na poręczach w centrum handlowym stanowiły bakterie flory kałowej.



33% osób nie umyło rąk po wyjściu z toalety publicznej

Większość Polaków poświęca na mycie rąk zaledwie



80%

infekcji przenoszonych jest przez ręce

Praca/biuro

Na telefonach komórkowych żyje **300** razy więcej zarazków niż w toalecie publicznej



Przeciętne biurko zawiera **400** razy więcej bakterii niż deska klozetowa



Na klawiaturze komputera przebywa średnio około **510** bakterii na cm kw.

ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK



szczególnie narażane
na zakażenia i zatrucia
są **osoby starsze i dzieci**



ok. **80%** infekcji
przenoszonych
jest **przez ręce**

większość ludzi
myje ręce 5 sekund
zamiast wskazanych
40-60 sekund

każdy z nas jest
codziennie
narażony na
kontakt z
milionami
zarazków

na komórkach
jest **300 razy**
więcej
zarazków
niż w **toaile**
publicznej



70% zakażeń i zatruc układu
pokarmowego
wywołana jest **bakteriami**
z **brudnych rąk**

każdy **cm²** skóry
może pomieścić
tysiące
drobnoustrojów

statystycznie
1 osoba może
przekazać bakterie
z brudnych dłoni
aż 14 kolejnym

14

INSTRUKCJA MYCIA RĄK



**ZMOCZ
RĘCE
WODĄ**



**NAMYDL
RĘCE
MYDŁEM**



**OCIERAJ
DŁONIE
O SIEBIE**



**MYJ
MIEDZY
PALCAMI**



**MYJ
RĘCE Z
2 STRON**

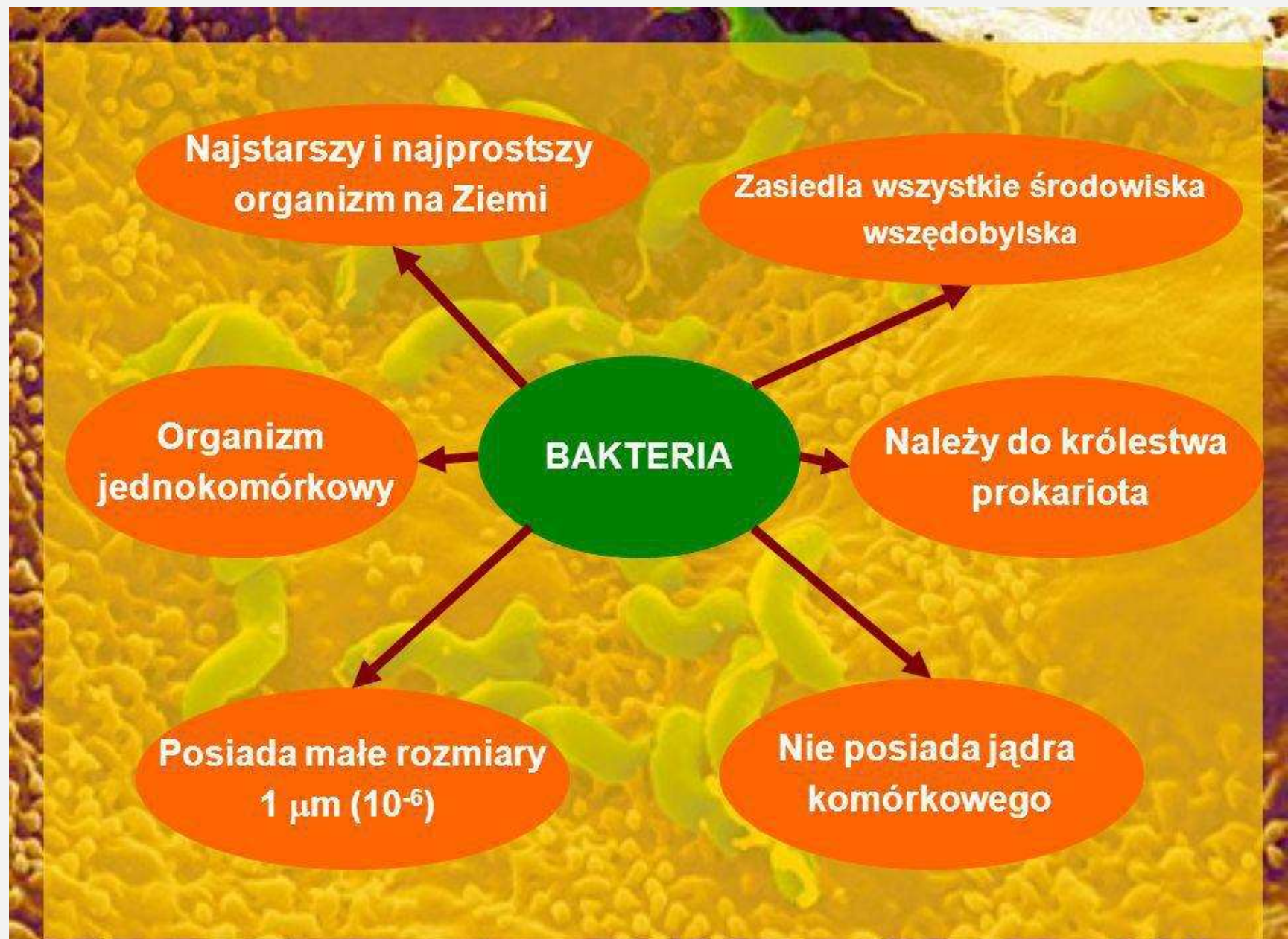


**SPŁUCZ
RĘCE
WODĄ**



**WYTRZYJ
DO SUCHA
RECZNIKIEM**

**HIGIENA RĄK STANOWI PODSTAWOWY ŚRODEK
OGRANICZAJĄCY ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ ZAKAŻEŃ**





BAKTERIE są i złe i dobre.

Jednak więcej jest dobrych, bez których nasze życie na Ziemi wyglądałoby zupełnie inaczej lub w ogóle by nie istniało.

BAKTERIE są naszymi nieodłącznymi towarzyszami w każdym środowiskach.

**Choć tak małe,
nie widoczne dla ludzkiego oka,
pełnią bardzo ważną rolę w naszym życiu.**



DOBRE BAKTERIE

**Stanowią naturalną
mikroflorę każdego organizmu
(w naszym ciele jest
ich ok. 2kg).**

**Chronią nasz organizm
przed inwazją złych bakterii.**

**Przykładem dobrze zorganizowanej
grupy bakterii są bakterie jelitowe.**

**Są wykorzystywane przez człowieka
przy produkcji witamin, antybiotyków,
serów, kefirów czy jogurtów.**

**Biorą udział w naturalnych
procesach kiszenia,
np. kapusty czy ogórków.**

ZŁE

BAKTERIE

**Pasożytują na ludziach
i zwierzętach.**

**Wywołują szereg chorób!
Takie bakterie to PATOGENY.**

**Choroby u ludzi:
angina, dżuma, cholera, tyfus,
gruźlica czy kiła.**

**Choroby u zwierząt:
wąglik, wibrioza czy gruźlica
zwierzęca.**

**Pasożytują na roślinach.
Mogą wpływać na mniejsze
plony.**

BAKTERIE POD MIKROSKOPEM



• Źródło: www.magma.ca

Escherichia coli

Między innymi żyje w jelicie ludzkim, produkuje tam witaminy B i K. Groźna dla innych układów naszego ciała.

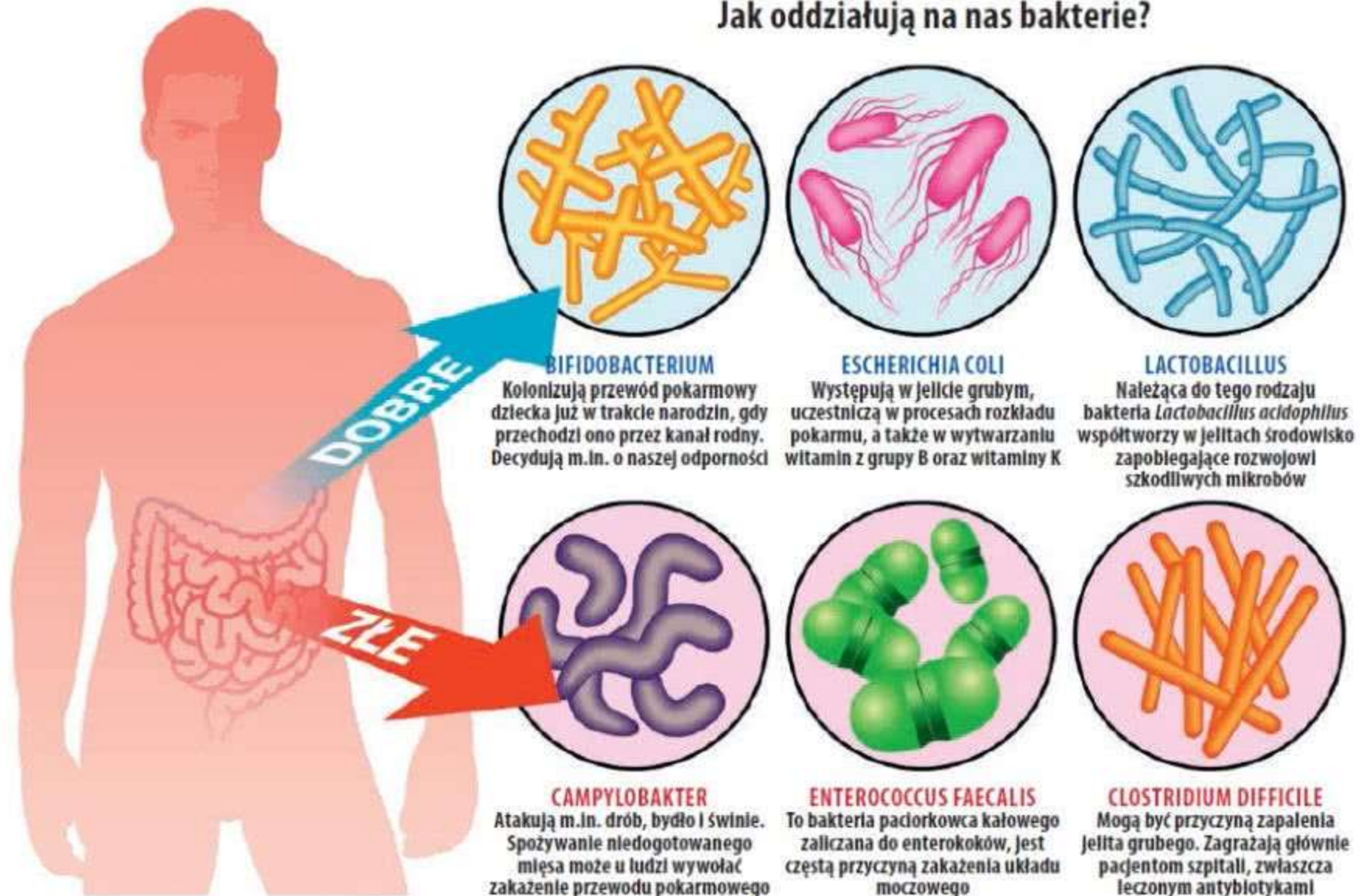


• Źródło: <http://www.bionotatki.pl>

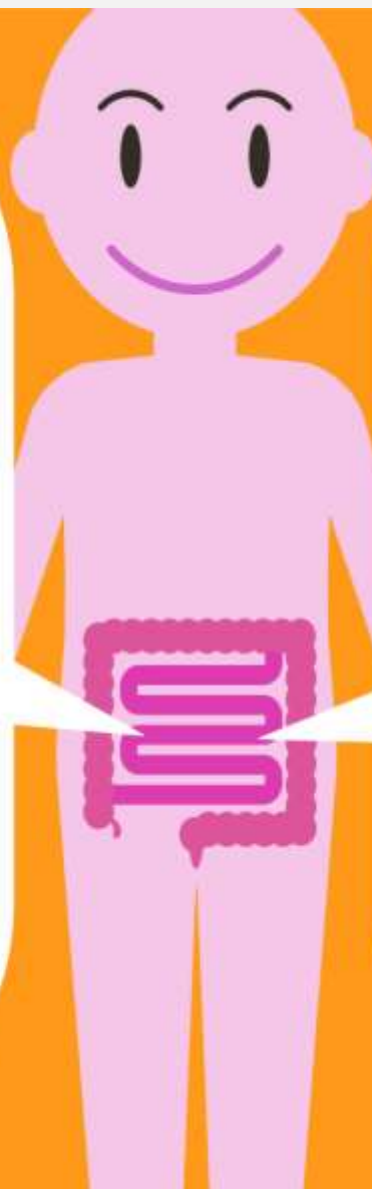
Salmonella

Bakteria chorobotwórcza dla ludzi, powoduje zatrucia pokarmowe.

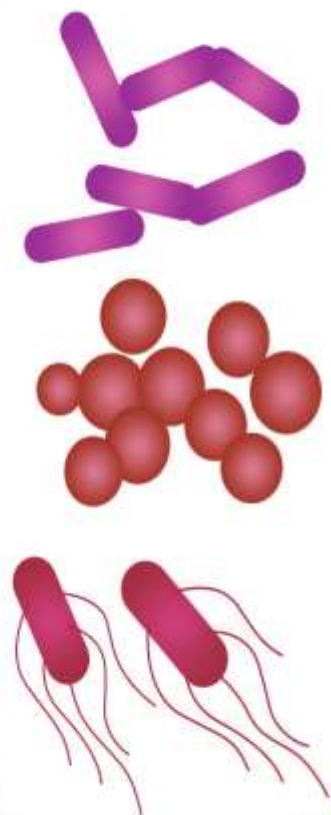
Jak oddziałują na nas bakterie?



DOBRE BAKTERIE



ZŁE BAKTERIE



Dobre bakterie:



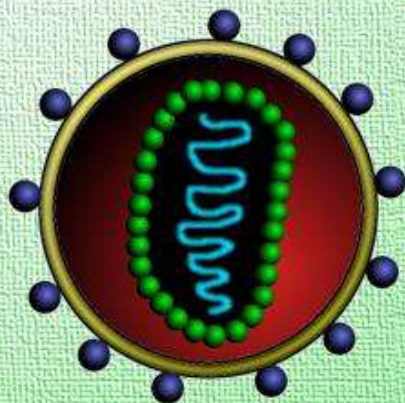
- + Występują w organizmach roślin, zwierząt i człowieka, dostarczając im niezbędnych do życia składników i chroniąc je przed bakteriami chorobotwórczymi (np. mikroflora jelitowa)
- + Są wykorzystywane w przemyśle spożywczym (np. przy produkcji nabiału, kiszonek)
- + Mogą rozłożyć praktycznie każdą substancję, dzięki nim Ziemia nie jest jednym wielkim śmietnikiem (np. biologiczne oczyszczalnie ścieków)
- + Są stosowane w pozyskiwaniu cennych substancji wykorzystywanych w przemyśle, nauce i medycynie (np. insulina)

Złe bakterie:



- Wywołują zakażenia u ludzi, zwierząt oraz roślin
- Są przyczyną poważnych chorób, takich jak: błonica, krztusiec, gruźlica, kiła, bakteremia/sepsa, angina, zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
- Powodują psucie się produktów spożywczych
- Uczestniczą w procesie korozji mikrobiologicznej – niszczenie budynków, statków, rurociągów, dzieł sztuki

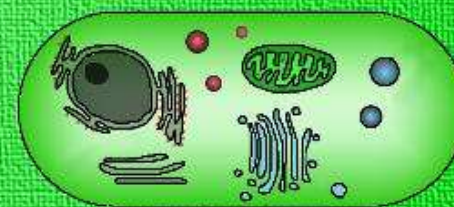
BAKTERIE I WIRUSY



WIRUS

Bakterie zawsze kojarzymy z obrzydliwymi żyjątkami, przez które zawsze chorujemy. Jest w tym dużo racji, ale dzięki bakteriom możliwe jest także wiele pożytecznych rzeczy. Bez bakterii nie powstałyby jogurty, sery, i twarogi. Wykorzystuje się je również przy tworzeniu nowych leków czy szczepionek. Dzięki modyfikacjom genetycznym mogą produkować dla nas np. insulinę, niezbędną w leczeniu cukrzycy!

Wirusy, nie lubimy ich, bo wywołują np, grypę. Wiele wirusów powoduje ciężkie choroby, które często bardzo trudno wyleczyć lub które nawet są śmiertelne. Jednak to dzięki wirusom rozwinęła się dzisiejsza medycyna i, przede wszystkim, genetyka!



BAKTERIA



Kształty Wirusa

Wirusy mogą przybierać następujące kształty



Ikosaedralny,
dwudziestościan
(Wirus grypy)



Złożony
(Bakteriofag – wirus, który zakaża bakterie)



Helikalny
(Wirus móżdżku tyfoidalnego)



Złe Mikroby Odpowiedzi

Czynnik Chorobotwórczy

Czynnik Chorobotwórczy	Disease
Bakterie	Bakteryjne zapalenie opon mózgowych, chłamydioza, zakażenie MRSA
Wirusy	AIDS, ospa wietrzna, grypa, odra, mononukleozą zakaźną
Grzyby	Grzybica



Struktura Częsteczki Wirusa



Kapsyd

Płaszcz białkowy otaczający materiał genetyczny wirusa. Niektóre wirusy posiadają dodatkowo osłonkę lipidową.

Glikoproteiny

Pełnią 2 funkcji:

- Umożliwiają adsorpcję wirusa do komórki gospodarza.
- Transportują materiał genetyczny do komórki gospodarza.

Kwas nukleinowy

- Kwas DNA lub RNA, bardzo rzadko obydwa równocześnie. Większość cząsteczek wirusów zawiera kwas RNA.

Jak bakterie i wirusy wnikają do organizmu?



Przez uszkodzoną skórę

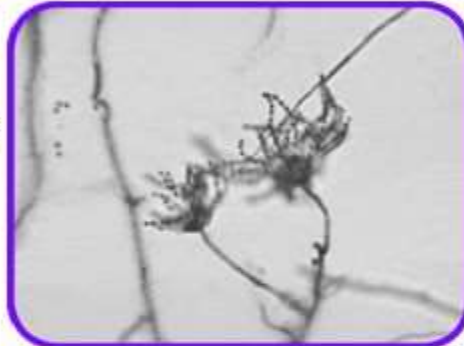
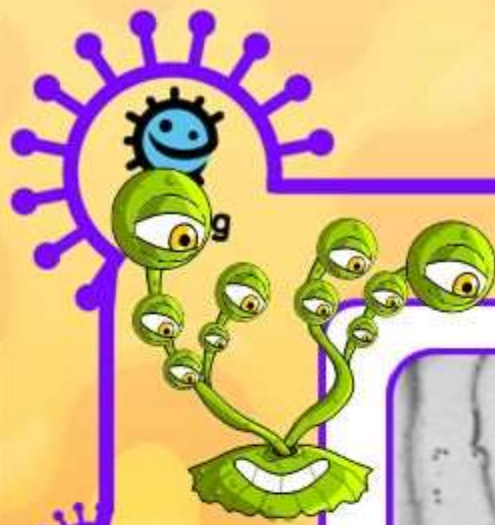
Z wdychanym powietrzem



Z pożywieniem i wodą



Mikrobo-Mania



Nazywam się **Penicillium**. Można mnie znaleźć na starych pomarańczach lub czerstwym chlebie pokrytych pleśnią. Ludzie wykorzystują mnie w produkcji antybiotyku zwanego penicyliną, który leczy infekcje wywołane przez bakterie. Czym jestem?

Penicillium jest:

GRZYBEM



Nazywam się **Campylobacter**. Mam śliczny spiralny kształt. Lubię mieszkać w organizmie kurczaka, ale kiedy dostanę się do Twojego brzucha mogę wywołać u Ciebie poważną chorobę – biegunkę! Czym jestem?

Campylobacter jest:

BAKTERIĄ

OBSZARY DŁONI NAJCZĘŚCIEJ POMIJANE PODCZAS MYCIA

- najczęściej pomijane
- często pomijane
- zazwyczaj niepomijane

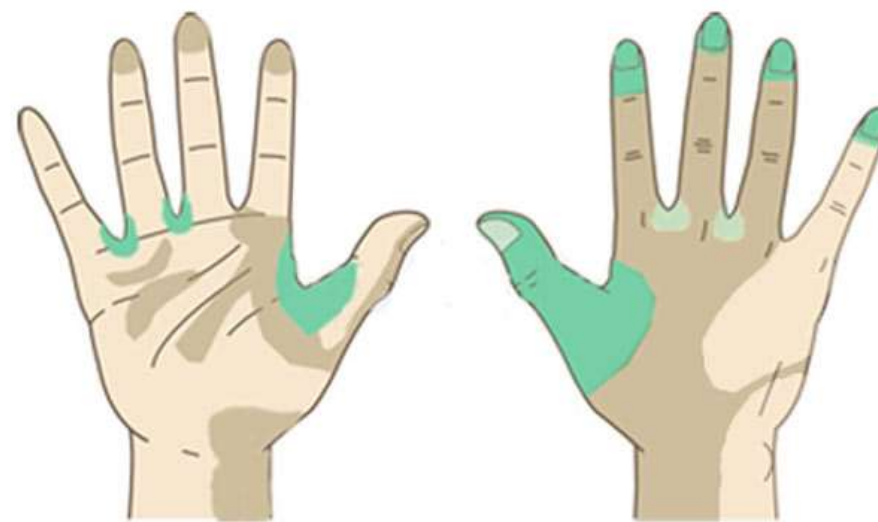


ŹRÓDŁO: POLSKIE STOWARZYSZENIE PIELĘGNIAREK EPIDEMIOLOGICZNYCH

■ Miejsca na które należy zwrócić szczególną uwagę, najczęściej pomijane podczas mycia

■ Miejsca często pomijane podczas mycia

■ Miejsca które najczęściej są myte



STRONA WEWNĘTRZNA

STRONA GRZBIETOWA

Podstawowe zasady higieny

* Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.



http://bmainit.blogspot.com/2011_02_06_archive.html

□ po wyjściu z toalety



Liczba bakterii na Twoich rękach
podwaja się po skorzystaniu z toalety.

Podstawowe zasady higieny

- ❖ Zawsze chodź w czystym ubraniu



<http://domikuj.pl/agrosta72/PLAKATY+WYCHOWAWCZ+DO+TCD+BIELAKA+BI+480>

Podstawowe zasady higieny

- ❖ Myj włosy co najmniej 2 razy w tygodniu



Podstawowe zasady higieny

- ❖ Regularnie myj całe ciało.



PAMIĘTAJ, ŻEBY
UMYĆ RĘCE:



PO SKORZYSTANIU
Z TOALETY



PRZED JEDZENIEM



PO ZABAWIE ZE
ZWIERZAKIEM



PO ZABAWIE NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU

JAK MYJEMY RĘCE

NAJPIERW MOCZYMY RĘCE WODĄ I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO



POCIERAMY DŁOŃ
O DŁOŃ WEWNĄTRZ



MYJEMY PALCE



MYJEMY WIERZCH
DŁONI



MYJEMY KCIUKI



MYJEMY WIERZCH
PALCOW



MYJEMY PAZNOKCIE



MYJEMY NADGARSTKI



PŁUCZEMY WODĄ
I OSUSZAMY

Nie pożyczaj przyborów toaletowych.



Gdy kaszlesz i kichasz!

Stosowanie zasad higieny osobistej jest szczególnie ważne by zapobiec roznoszeniu wirusa.

Zawsze miej przy sobie chusteczki higieniczne!

Używaj czystych chusteczek do zasłonięcia ust i nosa gdy kaszlesz i kichasz!

Wyrzucaj chusteczki po jednorazowym użyciu!

Często myj ręce mydłem i gorącą wodą!

Jak myć ręce?

7 prostych zasad

Ręce myjemy 40-60 sekund

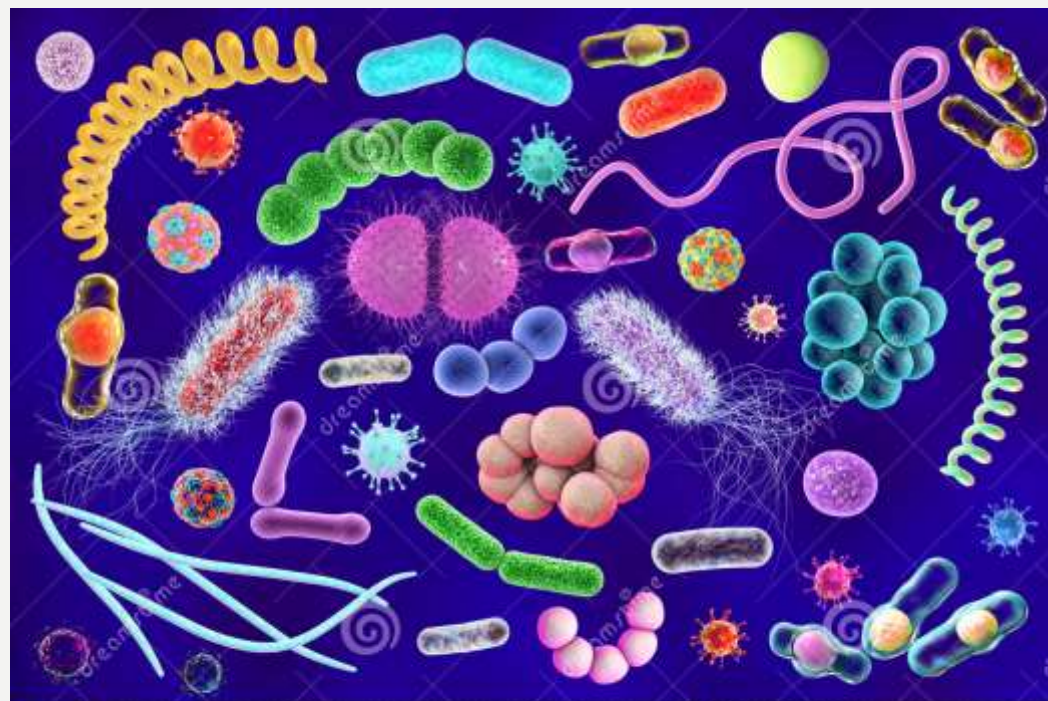


Ręce suszymy jednorazowym, papierowym ręcznikiem.

Papierowego ręcznika powinniśmy też użyć do zakręcenia kranu.



www.MukoSzkola.pl



Download from
Dreamstime.com

This watermark is for identifying content only.



ŻÓŁTACZKA POKARMOWA

WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A

ZAKAŻASZ SIĘ:



PRZEZ
HEPATOWIRUS A
USZKADZAJĄCY
TWOJĄ WĄTROBĘ



PRZEZ BRUD NA
WŁASNYCH
RĘKACH



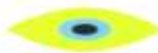
PRZEZ
SPOŻYWANIE
SKAŻONEJ
WODY/LODU



PRZEZ JEDZENIE
PRODUKTÓW
UMYTYCH
W SKAŻONEJ
WODZIE

OBJAWY:

OBJAWY
ZWIĄSTUNOWE
GRYPOPODOBNE
ORAZ PROBLEMY
UKŁADU
POKARMOWEGO
(NUDNOŚCI, WYMIOTY)



ZŻÓŁKNIECIE
SKÓRY I
TWARDÓWEK
OCZU

30

CHOROBA
WYLĘGA SIĘ
W ORGANIZMIE
OK. 30 DNI



DIAGNOZA PRZEZ
BADANIE
KRWI CHOROGE

JAK SIĘ CHRONIĆ:



ZAWSZE
MYJ RĘCE



PIJ WODĘ
Z BUTELKI LUB
PRZEGOTOWANĄ



JEDZENIE MYJ
W BEZPIECZNEJ
WODZIE

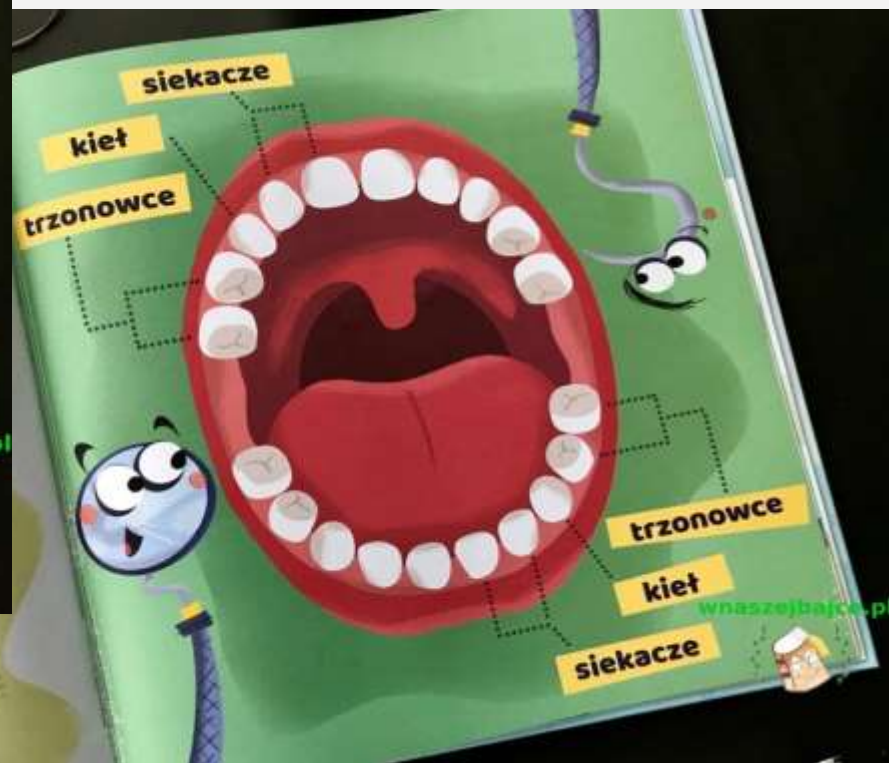
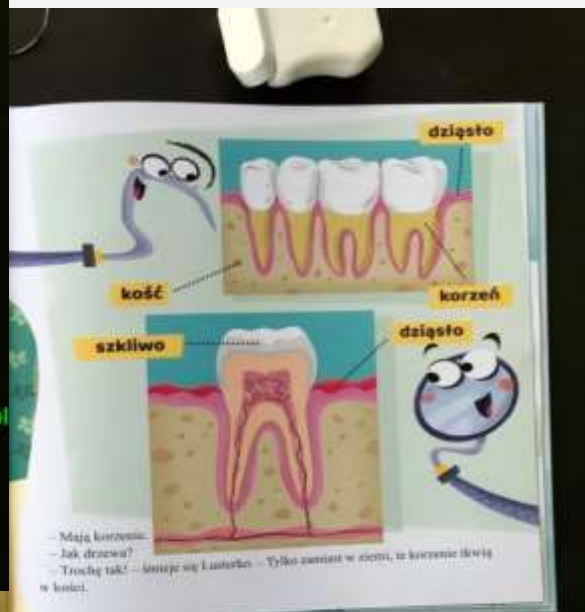


WYKONAJ
SZCZEPIENIE
OCHRONNE

MYCIE RĄK TARCZĄ OCHRONNĄ PRZED
ŻÓŁTACZKĄ POKARMOWĄ







Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

1.



Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.

2.



Odwiedzaj regularnie gabinet stomatologiczny – co pół roku.

3.



Używaj nici i płynów dentystycznych, by czyścić zęby i przestrzenie między zębami.

4.



Po jedzeniu i picciu, gdy nie możesz umyć zębów, żuj bezcukrową gumę.

JAK PRAWIDŁOWO SZCZOTKOWAĆ ZĘBY?



Szczotkuj zęby, aby mieć **Radosny Uśmiech!**



1 Ustaw szczoteczkę pod kątem wrzduł zewnętrznej linii dziąseł. Delikatnie, kołującymi ruchami przesuwaj ją w przód i tył. Czynność powtórz przy każdym zębie.



2 Szczotkuj wewnętrzną powierzchnię każdego zęba, stosując technikę opisaną w punkcie pierwszym.



3 Szczotkuj powierzchnię żującą każdego zęba.



4 Końcówką główki szczoteczki wyszczotkuj tylną powierzchnię przednich zębów – zarówno górnych, jak i dolnych.



5 Nie zapomnij wyszczotkować języka!



Szczotkuj zęby co najmniej 2 razy dziennie pastą z fluorem!





STAŁY APARAT ORTODONTYCZNY



Higiena zębów z aparatem ortodontycznym stałym za pomocą:

- szczotki ortodontycznej z rowkiem
- szczotki międzyzębowej
- pasty z dużą zawartością fluoru
- płynu do płukania jamy ustnej



Mama Poli jest dentystką, czyli lekarką zajmującą się zębami. W swojej pracy używa wielu różnych narzędzi, ale dwa z nich są najważniejsze. A przynajmniej one same tak uważają.

Pierwsze z nich to Lusterko dentystyczne. Jest bardzo ciekawskie i zawsze pierwsze zagląda do buzi pacjenta. Dzięki niemu dentystka może obejrzeć każdy ząb ze wszystkich stron. Dodatkowo odbicie zęba w lusterku jest powiększone, więc dobrze widać każdy szczegół.



Drugie narzędzie to Zgłębnik. Wiele pacjentów nie zna tej dziwnej nazwy. Zgłębnik mówi wtedy:

– Jestem Zgłębnik. Zgłębiam tajemnice zębów! – I pacjenci od razu zapamiętują.

Praca Zgłębnika polega na uważnym dotykaniu powierzchni zęba. W ten sposób Zgłębnik sprawdza, czy nie ma tam żadnej dziurki. Niektórzy pacjenci trochę się boją jego ostrej końcówki. Ale Zgłębnik nie dotyka przecież języka ani dziąseł, tylko zębów. A one są bardzo twarde.







1

Stosuj porcję pasty wielkości groszku.

2

Przyłóż główkę szczoteczki do zęba i włóż zasilanie.

3

Delikatnie prowadź szczoteczkę od jednej powierzchni na styku zęba i dziąsła do następnej.

4

Poświęć kilka sekund na każdą powierzchnię na styku zęba i dziąsła.

5

Szczotkuj przez dwie minuty.

6

Upewnij się, że dziecko wypłuka i wypłukuje całą pastę.



PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY W PROFILAKTYCE GRYPY I INNYCH ZAKAŻEŃ GRYPOPODOBNYCH



Zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną
gdy kichasz i kaszlesz



Wyrzuć chusteczkę do kosza natychmiast po jej użyciu



Wyrzuć chusteczkę do kosza natychmiast po jej użyciu



Często myj ręce mydłem i wodą



Jeżeli masz objawy przypominające
grypę natychmiast zgłoś się do lekarza



Jeżeli masz objawy grypy zachowaj przynajmniej osób
1 metr odległości od innych



Jeżeli masz objawy grypy zostań w domu zamiast
przebywać w pracy w szkole lub zatłoczonych miejscach



Unikaj przytulania, całowania, uścisków dłoni podczas powitań



Unikaj dotykania oczu, nosa, lub ust nie umyętymi dłońmi



ZASADY HIGIENY



KIEDY MYJEMY RĘCE ?



JAK DBAMY O OCZY ?



WIZYTA U LEKARZA



JAK SZYBKO WYZDROWIEĆ ?



www.scribble.pl tel. 091 831 15 61



PORANNA TOALETA



WIECZORNA TOALETA



www.scribble.pl tel. 091 831 15 61

ŻYĆ HIGIENICZNIE...



Miebla szkolna oraz domowa – estetyczna, wygodna i dopasowana do wieku dziecka



Dobra atmosfera w domu, często rozmowy z rodzicami i rodzeństwem



Dobry plan dnia, właściwa organizacja czasu



Uprawianie różnych sportów



Właściwe odżywianie



Ruch na świeżym powietrzu, aktywny wypoczynek



Wygodne łóżko i ciepły, wygodny odzież



Liczne grono przyjaciół



Troska o czystość ciała



Wygodne, zdrowe i czyste obuwie



Jasny, czysty i często wietrzony pokój



Czysta, przewiewna odzież dopasowana do pory roku



Ponieważ żyjemy higienicznie, jesteśmy zdrowi, sprawni, mamy dobre samopoczucie, właściwie się rozwijamy.



Często zmieniana bielizna



Często sprzątany dom



Czysto i zdrowo otoczenie w miejscu zamieszkania

Podstawowe zasady higieny i zdrowego odżywiania się.

- Do podstawowych zasad higieny należą:
- Codzienne mycie zębów (przynajmniej 2 razy dziennie);
- Codzienne mycie całego ciała (łącznie z uszami);
- Mycie rąk przed każdym posiłkiem;
- Mycie rąk po skorzystaniu z toalety;
- Mycie wszystkich spożywanych owoców i warzyw;



MYDŁO
NIE GRYZIE



Koniec ???????



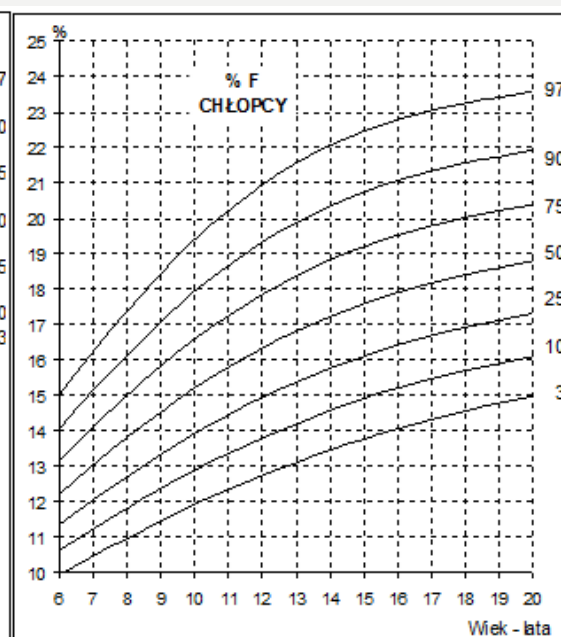
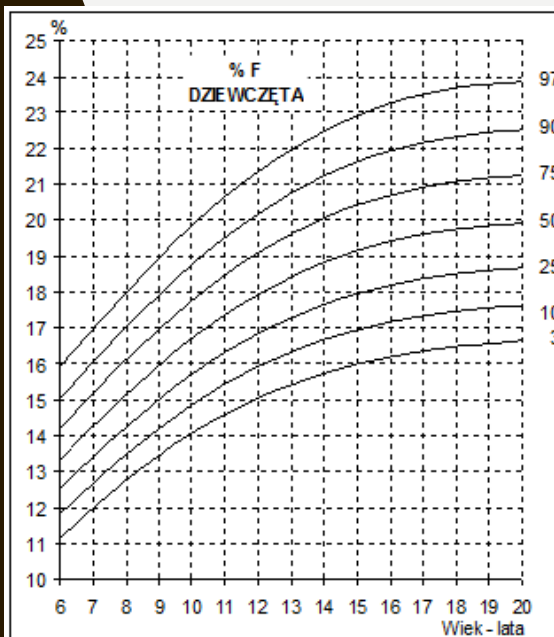
Dziękuję

Tabela 2. Ocena wskaźnika masy ciała (BMI)

Wartość BMI*	Interpretacja
<18,5	Niedowaga
18,5-24,9	Prawidłowa masa ciała
25,0-29,9	Nadwaga
≥30	Otyłość
>40	Otyłość olbrzymia

*Wartość BMI oblicza się, dzieląc wartość masy ciała (wyrażoną w kilogramach) przez wartość wzrostu (wyrażonego w metrach) podniesioną do kwadratu.

BMI	Klasyfikacja	Ryzyko chorób towarzyszących
<17	Wychudzenie	Anoreksja, osteoporoza
17,0-18,4	Niedowaga	Ryzyko osteoporozy, niedożywienia, zagrożenie anoreksją u odchudzających się bez kontroli lekarskiej
18,5-24,9	Norma	Niskie ryzyko chorób dietozależnych
25,0-29,9	Nadwaga	Choroby serca, nadciśnienie tętnicze, rozstępy, choroby nerek
30,0-34,9	I stopień otyłości	Miażdżyca, zawał serca i mózgu, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu II, wylew, zatorowość, kamica żółciowa, choroby układu ruchu, ryzyko nowotworów, zwyrodnienie kręgosłupa
35,0-39,9	II stopień otyłości	
>40	III stopień otyłości	



BMI - dzieci

