

Κανόνες υγιεινής... Κράτα τα μικρόβια μακριά!

Μιλήσαμε στο πρόγραμμα για την υγιεινή και τα μικρόβια που υπάρχουν γύρω μας. Κάναμε πειράματα με σκόπο να γίνει αντιληπτός ο τρόπος μετάδοσης των μικροβίων. Ένας εθελοντής «άρρωστος» έπιασε διάφορα αντικείμενα στον χώρο και είδαμε πώς τα δικά του μικρόβια μπορούν να μεταφερθούν σε όλους μας. Συζητήσαμε για το «πότε» και το «πώς» πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας.

- Μετά την τουαλέτα
- Πριν το φαγητό
- Όταν φουσάμε, βήχουμε ή φτερνιζόμαστε στα χέρια μας
- Όταν αγγίζουμε κοινόχρηστα αντικείμενα (όπως πόμολα, τηλέφωνα, καρέκλες)
- Όταν αγγίζουμε ζώα
- Μετά το παιχνίδι

Μέχρι να τα πλένουμε όμως, δεν αγγίζουμε μύτη, στόμα, μάτια και αυτιά, γιατί τα μικρόβια θα βρουν είσοδο να μπουν μέσα μας!

Προσπαθήσαμε να «πλένουμε» τα χέρια μας με τέμπερα, για να δούμε ποια σημεία αφήνουμε ακάλυπτα με ένα πρόχειρο πλύσιμο.

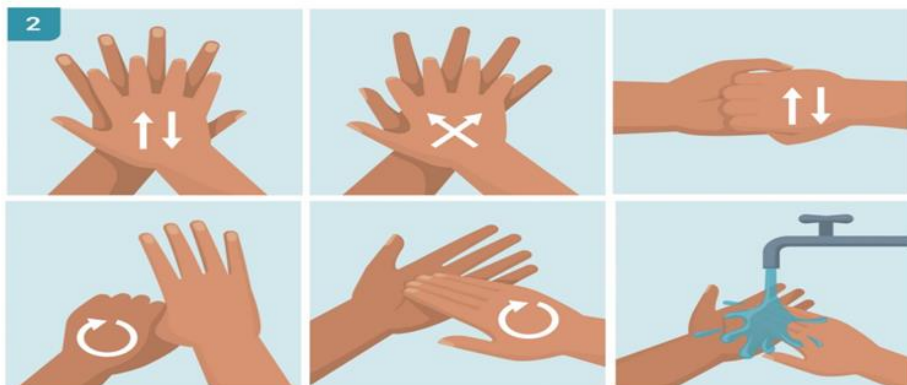
Ένα σωστό και σχολαστικό πλύσιμο γίνεται με τις ακόλουθες κινήσεις και διαρκεί τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή μέχρι να πούμε δυο φορές το «happy birthday». Μπορείτε να δείτε και το βίντεο ξανά μαζί για τον σωστό τρόπο πλυσίματος και να το επαναλάβετε στο σπίτι ή να εκτυπώσετε την παρακάτω εικόνα, για να την έχετε στο μπάνιο.

<https://www.youtube.com/watch?v=AEyNFMajgVI> Ιατρείο Αθηνών.

Μιλήσαμε επίσης για τη σημασία της σωστής χρήσης της τουαλέτας και την απόρριψη των χαρτιών υγείας στα καλαθάκια. Βάλαμε τον εαυτό μας στη θέση κάποιου που πρέπει να χρησιμοποιήσει μια βρώμικη τουαλέτα ή στη θέση κάποιου που πρέπει να την καθαρίσει και να απομακρύνει τα χρησιμοποιημένα, πεταμένα χαρτιά από την αποχέτευση.



1 Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), και εφαρμόστε το σαπούνι στα χέρια σας.



2 Τρίψτε καλά τα δάχτυλα και τις περιοχές ανάμεσα τους. Τρίψτε καλά την περιοχή μεταξύ των δακτύλων και των νυχιών. Ξεπλύνετε με νερό.

Καθαρίστε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Να θυμάστε πως ο χρόνος αυτός αντιστοιχεί όσο διαρκεί το τραγούδι "Happy Birthday" από την αρχή μέχρι το τέλος δύο φορές.



3 Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

4 Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή χειροπετσέτα.

5 Κλείστε τη βρύση χρησιμοποιώντας την χειροπετσέτα και πετάξτε της αμέσως στο δοχείο απορριμμάτων.

Τέλος, σας προτείνω ένα πείραμα για το σπίτι που μπορείτε να το κάνετε μαζί με τα παιδιά και να ανακαλύψετε τα μικρόβια και τον τρόπο που αυτά μεταδίδονται και πολλαπλασιάζονται. Θα χρειαστούμε πολύ απλά υλικά:

2 και μισό αχλάδια ή μήλα

5 δοχεία για αποθήκευση.

Αρχικά, πλένουμε τα φρούτα πολύ καλά και τα κόβουμε στη μέση. Το πρώτο μισό θα έχει τον ρόλο του «ελεγκτή», δηλαδή θα συγκρίνουμε όλα τα άλλα με

αυτό. Έτσι, το αποθηκεύουμε όπως είναι, χωρίς να το ακουμπήσουμε από την κομμένη πλευρά, στο πρώτο δοχείο.

Το δεύτερο μισό το τρίβουμε στο χέρι μας. Το χέρι οπτικά φαίνεται αρκετά καθαρό, άρα μας δίνει και την ψευδαίσθηση ότι πράγματι είναι. Επειδή πολύ συχνά τα μικρά παιδιά θεωρούν ότι το απλό πλύσιμο των χεριών με νερό αρκεί για να καθαρίσουν τα χέρια τους, το τρίτο μισό το τρίβουμε στο χέρι μας, αφού πρώτα το έχουμε πλύνει μόνο με νερό.

Το τέταρτο μισό το τρίβουμε στο χέρι μας, το οποίο προηγουμένως το έχουμε πλύνει με νερό και σαπούνι.

Το πέμπτο μισό το τρίβουμε πάνω στη σόλα ενός παπουτσιού.

Αφήνουμε τα αχλάδια για περίπου 4 μέρες, ανάλογα με το πόσο γινομένα ήταν αρχικά τα φρούτα *(όσο πιο γινομένα, τόσο γρηγορότερα θα πολλαπλασιαστούν τα μικρόβια)*, αλλά και την εξωτερική θερμοκρασία *(οι υψηλές εξωτερικές θερμοκρασίες ευνοούν την ανάπτυξη των μικροβίων, γι' αυτό για να το αποφύγουμε βάζουμε τα τρόφιμα στο ψυγείο)*.

Στο τέλος, ελέγχουμε το χρώμα των αχλαδιών και διαπιστώνουμε τα εξής: Περισσότερο «χάλασε» το αχλάδι που είχαμε τρίψει στο παπούτσι, γεγονός πολύ λογικό, γιατί είναι πολύ βρώμικο, δηλαδή περιέχει αρχικά πολλά μικρόβια.

Το κομμάτι που είχαμε τρίψει στο αρχικά «καθαρό» χέρι μας, αλλά και αυτό που είχαμε τρίψει στο χέρι που πλύναμε μόνο με νερό, «χάλασαν» το ίδιο και μάλιστα αρκετά περισσότερο από το πρώτο κομμάτι που δεν το είχαμε ακουμπήσει πουθενά. Επομένως, ακόμα και το «καθαρό» χέρι περιέχει μικρόβια, ενώ το απλό πλύσιμο με νερό δεν είναι αποδοτικό.

Λιγότερο «χάλασε» το κομμάτι που είχαμε ακουμπήσει στο χέρι μας, που προηγουμένως το είχαμε πλύνει με νερό και σαπούνι. Επομένως, η προστασία του οργανισμού μας επιβάλλει σωστό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι ακόμα και όταν φαίνονται «καθαρά».

Σας ευχαριστώ πολύ.

Ξυγκάκη Ελένη RN,

Ms Σχολική Νοσηλεύτρια

14^{ου} Δημοτικού Σχολείου Κερατσινίου