

## **Supermoć „Čiste ruke – zdrave ruke“**

### **Edukacija o pravilnoj higijeni ruku u svrhu sprečavanja zaraznih bolesti od najranije dobi**

Autori: dr.sc.Darija Kuruc Poje<sup>1</sup> univ.mag.pharm. i Daria Pavliček<sup>1</sup> univ.mag.med.techn

Opća bolnica „dr. Tomislav Bardek“ Koprivnica

Članice „Tima za upravljanje antimikrobnom terapijom“ Opće bolnice „Dr. Tomislav Bardek“ Koprivnica dr.sc.Darija Kuruc Poje univ.mag.pharm. i Daria Pavliček univ.mag.med.techn. održale su radionicu za vrtičke skupine „Ježeki“ u Dječjem vrtiću Tratinčica u Koprivnici.

Radionica o pravilnoj higijeni ruku bila je usmjerena na podizanje svijesti djece o važnosti redovitog i pravilnog pranja ruku. Naglasak je stavljen na činjenicu da je higijena ruku jako bitan način sprječavanja širenja brojnih zaraznih bolesti koje se prenose dodirnom i kontaminiranim rukama. Budući da djeca svakodnevno istražuju okolinu dodirnom, sudjeluju u zajedničkim aktivnostima, te često nesvjesno dodiruju lice, oči i usta, iznimno je važno razvijati naviku održavanja čistoće ruku već od najranije dobi.

Radionica je započela interaktivnim razgovorom prilagođenim dječjem uzrastu. Djeca su poticana na razmišljanje o situacijama u kojima tijekom dana mogu zaprljati ruke – tijekom igre na igralištu, u pijesku, pri korištenju zajedničkih igračaka, dodirivanju kvaka, ili prilikom kihanja i kašljanja. Kroz konkretne i njima bliske primjere pojašnjeno im je zašto je važno prati ruke te kada je to osobito potrebno: prije obroka, nakon korištenja toaleta, nakon boravka na otvorenom, nakon kašljanja, kihanja ili brisanja nosa te po dolasku kući.

Nakon uvodnog dijela uslijedila je demonstracija pravilne tehnike pranja ruku. Djeci je detaljno prikazano kako pravilno koristiti sapun, koliko dugo treba prati ruke te kako temeljito očistiti sve dijelove – dlanove, nadlanice, prostore između prstiju, palčeve, vrhove prstiju i područje ispod noktiju.

Posebno oduševljenje izazvao je praktični dio radionice u kojem je korištena UV lampa i posebno sredstvo koje simulira prisutnost nevidljivih mikroorganizama. Prije pranja ruku, djeca su pod UV svjetlom mogla vidjeti nečistoće na rukama, a nakon pranja vidljiv je bio nestanak nečistoća odnosno uspješno su pobijedili “zločeste bakterije i viruse”. Ovakav vizualni prikaz bio je vrlo dojmljiv i edukativan jer je djeci na jasan i zanimljiv način pokazao da prljavština i mikroorganizmi nisu uvijek vidljivi golim okom.

Na završetku radionice djeca su primila diplome „Superjunaka/kinje“ kao priznanje za uspješno savladavanje vještine pravilnog pranja ruku i simboličnu borbu protiv „zločestih bakterija i virusa“. Time je dodatno potaknuta njihova motivacija te osjećaj osobne odgovornosti za vlastito zdravlje i zdravlje drugih.

Zaključno, ovakve edukativne aktivnosti potrebno je provoditi redovito i sustavno kako bi pravilna higijena ruku postala trajna navika u cijeloj zajednici. Iako se često ističe da je „čistoća pola zdravlja“, podaci pokazuju da samo mali broj ljudi pere ruke pravilno i dovoljno dugo. Mnogi ruke peru svega nekoliko sekundi, što nije dostatno za učinkovito uklanjanje mikroorganizama. Procjenjuje se da se velik udio zaraznih bolesti prenosi upravo putem ruku.

Na površini kože prirodno se nalaze različiti mikroorganizmi, a svakodnevnim aktivnostima na ruke dopijevaju i potencijalno štetne bakterije i virusi.

Stoga je ključno razvijati naviku redovitog i pravilnog pranja ruku već u predškolskoj dobi. Djeca brzo usvajaju nove obrasce ponašanja, a jednom stečene higijenske navike zadržavaju tijekom cijelog života. Kroz igru, demonstraciju i interaktivne metode radionica je djeci približila važnost higijene ruku na razumljiv i zanimljiv način te ih potaknula da stečeno znanje primjenjuju u svakodnevnom životu.



Slika 1. UV zrake otkrivaju tragove na kojima se nalaze „zločeste“ bakterije i virusi odnosno ako su ruke dobro oprane, ne vide se



Slika 2. Demonstracija pravilnog pranja ruku pomoću vode i sapuna



Slika 3. Demonstracija pravilne higijene ruku pomoću plakata



Slika 4. Dodjela diplome Superjunakinji za Supermoć „čiste ruke – zdrave ruke“



Slika 5. A-tim, superjunaci i superjunakinje