

HIGIJENA I ZDRAVLJE

OSOBNNA HIGIJENA

Redovito i pravilno održavanje higijene jedna je od najvažnijih mjera u zaštiti od pojave i širenja zaraznih bolesti među ljudima. Osobna higijena uključuje redovito održavanje čistoće ruku, kose, brade i brkova, zubi i ostalih dijelova tijela te odjeće i obuće. Neredovita osobna higijena može uzrokovati razvoj zaraznih bolesti čiji se uzročnici najčešće prenose rukama i unose u ljudski organizam kapljičnim putem kroz usta, nos, sluznicu oka ili preko oštećene kože.



1 x dan

Osobna higijena tijela provodi se tuširanjem ili kupanjem u toploj vodi i korištenjem sapuna. Ručnik za brisanje tijela i zaseban ručnik za brisanje ruku trebaju biti suhi i ne smiju se dijeliti s drugom osobom.

Kosa se pere toplom vodom i šamponom jednom do dva puta tjedno. Brada i brkovi se održavaju pranjem (i podrezivanjem). Britvica za bradu treba biti vlastita i ne smije se posuđivati ni dijeliti s drugom osobom. Nokti na rukama i nogama trebaju se redovito podrezivati i prati četkicom.



2 x dan

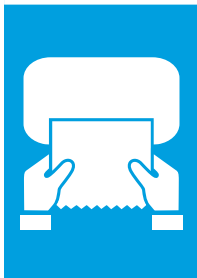
Zubi se peru pastom i četkicom za zube dva puta dnevno (ujutro i navečer), a po mogućnosti i nakon svakog obroka. Četkica za zube treba biti vlastita i ne smije se posuđivati ni dijeliti s drugom osobom. Nakon pranja zubi četkicu treba osušiti na zraku.



20 sekundi

Redovito i pravilno održavanje higijene ruku prva je i vrlo učinkovita mjera za zaštitu i sprečavanje širenja zaraznih bolesti koje se prenose nečistim rukama u kontaktu s drugim osobama, životinjama ili zagađenim predmetima. Prije pranja ruku treba skinuti sav nakit (prsten, narukvica) i sat.

Ruke se pravilno peru toplom vodom i sapunom (trljanjem dlanova prekrštenih prstiju u trajanju od dvadesetak sekundi), a zatim ispiranjem pod mlazom vode i sušenjem (topli zrak, papirnati ubrus).



Ruke obavezno treba prati: prije i nakon konzumacije jela, nakon obavljanja nužde, nakon brisanja nosa, kašljanja ili kihanja, poslije kontakta s bolesnom osobom, prije i poslije njege novorođenčeta, nakon dodirivanja životinja i listanja novina, prije i nakon pripremanja hrane te nakon čišćenja i bacanja otpada. Nakon pranja ruku, slavinu za vodu treba zatvoriti upotrebljenim papirnatim ubrusom koji se odbacuje u kantu za otpad.



Pri kašljanju i kihanju, usta i nos treba pokriti papirnatom maramicom, a ne rukama. Na taj način izbjegava se prenošenje zaraznog sekreta i sprječava širenje zaraznih bolesti (primjerice prehlada, gripa) na druge osobe. Uvijek treba izbjegavati izravni kontakt ruku i drugih dijelova tijela s tjelesnim izlučevinama i krvi.

HIGIJENA ODJEĆE I OBUĆE



Odjeća se mijenja prema potrebi i mogućnostima zamjene zbog pranja. Donje rublje treba svakodnevno mijenjati, a najbolje nakon obavljene higijene tijela. Odjeća za zimu treba štiti od hladnoće (rukavice, kapa, tople čarape).



Ljetna odjeća treba biti lagana i prozirna kako bi omogućila rashlađivanje tijela. Za zaštitu od sunca pomažu kapa ili šešir i sunčane naočale.



Odjeću i donje rublje treba redovito prati vodom i deterdžentima na odgovarajućoj temperaturi, a za donje (bijelo) rublje preporuča se 90 °C. Oprano rublje treba sušiti na zraku ili u sušilici za rublje. Treba izbjegavati posuđivanje i korištenje tuđe odjeće.



Obuća treba biti po mogućnosti vlastita i lagana, ali čvrsto pripijena uz stopalo i nogu. Obuća ne smije biti tijesna jer pri hodu mogu nastati žuljevi, dok u prevelikoj obući korak postaje nesiguran. Nošenu obuću ne treba posuđivati ni dijeliti s drugom osobom. Obuća se mora redovito prozračivati i čistiti.

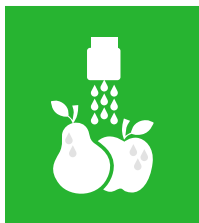


I dječje igračke treba redovito prati i održavati čistima.

HIGIJENA HRANE I VODE



Hrana se koristi unutar roka valjanosti kako bi se izbjegao rast uzročnika štetnih po zdravlje. Hrana se drži i čuva odvojena prema vrsti namirnica i na propisanoj temperaturi prema uputi proizvođača. Gotova hrana treba biti zatvorena i nedostupna za životinje. Pravilna prehrana treba biti raznovrsna i raspodijeljena u više obroka dnevno (zajutrak, doručak, ručak, užina, večera).



Voće i povrće moraju se oprati prije jela zdravstveno ispravnom vodom za piće. Pri rukovanju hranom treba obratiti pozornost na materijale koji se upotrebljavaju za pakiranje jer mogu biti izvor zagađenja. Posuđe treba održavati čistim redovitim pranjem (ručno, strojno) u toploj vodi sa sredstvom za pranje posuđa.



U Hrvatskoj je voda iz slavine zdravstveno ispravna te dozvoljena za javno korištenje i piće.

HIGIJENA OKOLIŠA



Otpad je svaka tvar ili predmet koji odbacujemo, a prikupljanje, razvrstavanje, prijevoz i obrada su od javnog interesa. Kante za otpad moraju se nalaziti u blizini odlaganja otpada koje se prikuplja u vodonepropusnoj vreći. Napunjenu vreću s otpadom treba zatvoriti i odnijeti u kantu za redovito pražnjenje i javni odvoz otpada.



Kante za otpad moraju biti izrađene od lako perivih materijala s poklopcem koji pri odlaganju otpada onemogućava izravni kontakt ruku s kantom i ostalim otpadom.



Otpad može biti izvor zagađenja hrane, vode, ljudi, životinja ili okoliša. Kante za otpad trebaju uvijek biti poklopljene zbog mogućeg ulaska insekata ili glodavaca koji traže lako dostupnu hranu i prenose uzročnike zaraznih bolesti.



Čišćenje je postupak (pranje, struganje, četkanje) kojim se uklanjaju razne nečistoće s radnih površina, podova, predmeta i ostalih stvari koje se nalaze oko nas. Čišćenje je prva preventivna mjera koja se radi zbog sprečavanja prijenosa i širenja zaraznih bolesti.

I onečišćenje zraka može biti štetno za život i zdravlje svih živih bića. Izvori onečišćenja zraka mogu biti prirodni (vjetrom nošeni) i ljudskim djelovanjem izazvani događaji (promet, industrija).



8 sati/dan

Putovanje, kretanje i zadržavanje većih skupina ljudi u nekom prostoru može izazvati dodatne zdravstvene rizike. Ljudi se mogu kretati raznim prijevoznim sredstvima, no najteže je kretanje pješacenjem. Kod duljeg hodanja važno je, uz odgovarajuću odjeću i obuću, osigurati pitku vodu, hranu i povremeni odmor. Umor je uzrok češćim nesrećama pa je preporučeno spavati osam sati dnevno.

Hrvatski Crveni križ pomaže u organiziranju preostalog dijela zdravstvene zaštite za vrijeme zbrinjavanja migranata i izbjeglica u tranzitnim prihvatnim centrima te tražitelja međunarodne zaštite i osoba pod međunarodnom zaštitom u prihvatilištima za tražitelje azila u Republici Hrvatskoj, s ciljem zaštite i promocije zdravlja te sprečavanja bolesti.

U SLUČAJU POTREBE NAZOVITE BESPLATNI BROJ

Europski broj za žurne službe **112**

Hitna medicinska služba **194**

Policija **192**

Vatrogasci **193**