

Otrok in umivanje rok

Najenostavnejši način preprečevanja mnogih kužnih bolezni je redno umivanje rok. Poučimo svoje malčke o prvi in najosnovnejši preventivni metodi.



Otroci, vsaj manjši, prijemajo mnoge stvari, še posebej v tem prehodnem obdobju letnega časa, pa se na vratnih kljukah, gumbih na dvigalu in še kje, pojavijo številne kužne klice. Saj veste, nekdo zakašlja ali kihne v dlan, nato pa odpre vrata... Radovednost in volja do raziskovanja pa lahko privedeta do razvoja in širjenja bolezni. Številne okužbe bi lahko preprečili že z enostavnim in rednim umivanjem rok.

Tako odrasli kot otroci bi si morali roke umiti pred in po obroku, ob vsakem prihodu domov, šolo ali vrtec. V primeru nahoda, kihanja ali kašljanja je potrebno vajo ponoviti večkrat na dan. Veliko lažje je napisati in govoriti, kot pa zadevo speljati tudi v praksi:

- Voda in milo sta dovolj, da se z rok odstrani vse bacile, torej ni potrebe po uporabi antibakterijskega mila. V kolikor se malček izogiba uporabi mila kupite očem privlačnega. Bodite pozorni, da si po umivanju rok, roke tudi obriše.
- Dvajset sekund povsem zadostuje. Ta čas lahko z malčkom prepevate, ali pa ga zamotite na kakšen drug privlačen način.
- V kopalnici poskrbite za pručko, ki zagotavlja dostopnost do pipe in umivalnika.
- Vztrajajte. Otroku bo navada prišla v rutino, tako kot npr. umivanje zob. Roke se umije tudi po mali in veliki potrebi.
- Otroku povejte, da z umivanjem roki, z njih odstranjujete 'zlobne' žužke, ki povzročajo bolezni. Kakšen dan pravljico za lahko noč nadomestite z otroško knjigico o higieni.
- Pogosto umivanje rok mora biti stalna praksa tudi v vrtcu ali šoli. Število majhnih otrok na kupu ustvarja odlične pogoje za mikrobe.
- Vzgleđ. Vzgleđi vlečejo, še posebej pri majhnih otrocih. Tudi starši redno umivamo roke, kihamo ali kašljamo v komolčni pregib, obrnjeni stran od ljudi.
- Kaj pa če v bližini ni vode? Poskrbite, da boste pri roki vedno imeli vlažilne robčke ali krpice.