



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

Naucz dziecko dbać o higienę dzięki tym czterem sposobom

Każde dziecko będzie musiało prędzej czy później się usamodzielnic. Zanim jednak pierwszy raz wróci samo ze szkoły, wyjedzie na obóz narciarski czy pójdzie z kolegami i koleżankami na tyżwy bez opieki rodziców, musi się dużo nauczyć – między innymi tego, jak samodzielnie zadbać o swoją higienę, a co za tym idzie – także zdrowie. Jak przekonać je już od maluszka do tego, że higiena to bardzo ważna sprawa, której nie można zaniedbywać? Oczywiście – nie ma lepszego sposobu nauki, niż poprzez zabawę! Oto cztery pomysły na zabawy edukacyjne, które pozwolą dziecku zrozumieć najważniejsze zasady zachowania higieny i wdrożyć je już od najmłodszych lat.

1. Zarazki – ale właściwie co to takiego?

Aby dziecko chciało dbać o higienę, musi zrozumieć, dlaczego jest to tak istotne. Ponieważ zarazków nie widać, wyjaśnienie tego nie jest wcale takie łatwe. Co więc możesz zrobić? Zobrazuj dziecku sposób, w jaki rozprzestrzeniają się zarazki. Pomalujcie dłonie farbami do ciała – każdy członek rodziny innym kolorem. Następnie przez kilkanaście minut wykonujcie codzienne czynności: podajcie sobie ręce na powitanie, włączcie światło, napijcie się wody ze szklanki, pobawcie się klockami. Uświadom dziecku, że zarazki rozprzestrzeniają się tak samo jak ślady farby na przedmiotach w całym domu. – *Wirusy, bakterie i grzyby rozprzestrzeniają się bardzo łatwo. Najwięcej jest ich w miejscach, które są najczęściej dotykane przez różne osoby i przeważnie rzadko czyszczone – w mieszkaniu będą to pilot do telewizora, włączniki światła, klamki, uchwyty szafek. Dlatego podczas sprzątania te miejsca warto nie tylko umyć, ale również zdezynfekować. Zagwarantuje to zabicie szkodliwych zarazków – mówi lekarz epidemiolog Waldemar Ferschke, wiceprezes firmy Medisept. Na koniec dokładnie umyjcie ręce i wyczyśćcie wszystkie ślady farby – będzie to przy okazji nauka, jakich miejsc nie wolno omijać przy sprzątaniu.*

2. Myć ręce! Tylko jak długo?

– *Zalecany przez lekarzy czas mycia rąk to minimum 20 sekund. Skrócenie tego czasu spowoduje, że duża część mikroorganizmów pozostanie na naszych dłoniach, a to może doprowadzić do infekcji – tłumaczy ekspert firmy Medisept. Jak nauczyć dziecko, aby odpowiednio długo wykonywało tę czynność? Posyp ręce pociechy brokatem. Jego zadaniem jest dokładnie zmyć cały pyłek – każdą drobinę! Brokat łatwo przykleja się do ciała, więc jego usunięcie zajmuje około 20-30 sekund. Przy okazji, ponieważ jego cząsteczki przyczepiają się do całych dłoni – paznokci, opuszków, wewnętrznych i zewnętrznych stron, konieczne będzie staranne wyszorowanie całej powierzchni rąk. Gotowe? Upewnijcie się jeszcze, czy na*



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

prawdopodobnie ani jeden pyłek nie został na dłoniach. Podczas każdego następnego mycia rąk niech dziecko wyobraża sobie, że ma na rękach właśnie taki brokat i musi zmyć cały.

3. Mamo, tato, co robicie?

Dzieci uwielbiają naśladować dorosłych. To nie tylko świetna zabawa, ale równie dobry sposób na naukę. Wykorzystaj to i pobawcie się w papugowanie. Ustal czas, w którym dziecko będzie Cię naśladować – np. wieczorna toaleta lub przygotowywanie posiłku po powrocie ze spaceru. To doskonała okazja do przemycenia wszystkich najważniejszych czynności związanych z dbaniem o higienę. Pamiętajcie jednak o elemencie zabawy – wygłupiajcie się podczas wykonywania poszczególnych czynności: myjcie ręce stojąc na jednej nodze, szczotkujcie zęby z zamkniętym jednym okiem, myjąc twarz wydawajcie zabawne odgłosy i podśpiewujcie pod prysznicem lub nakładając krem. Pamiętaj, że dziecko uczy się już od najmłodszych lat. Ważnym elementem nauki jest obserwowanie i czerpanie przykładów z otoczenia. Dziecko uczy się między innymi poprzez imitację. Bardzo uważnie obserwuje innych ludzi, a kiedy to robi, jego mózg się aktywuje – wyjaśnia prof. Andrew Meltzoff, ekspert w dziedzinie nauki o mózgu z University of Washington. Dlatego koniecznie dawaj przykład prawidłowego dbania o higienę i nie rezygnuj z codziennych zabiegów.

4. Zgadnij, co to

Zagrajcie całą rodziną w higieniczne kalambury. Ustalcie z góry dziedzinę, jakiej muszą dotyczyć wszystkie wymyślane hasła – np. „najważniejsze zasady higieny w naszym domu”. Każdy po kolei będzie musiał, nie używając słów i rekwizytów, pokazać wybraną czynność. Na koniec spiszcie odgadnięte hasła i dodajcie do nich szczegółowe informacje, np. „mycie rąk – po powrocie do domu, przed posiłkiem, po zabawie z psem, przez 20 sekund; zmienianie skarpetek – codziennie, kiedy są mokre; mycie zębów – rano i wieczorem, po każdym posiłku, przez 2 minuty”. – *Właściwa higiena pozwala uniknąć szeregu chorób – od grypy żołądkowej, przez salmonellozę, zapalenie spojówek, grzybicę, aż po zwykłe przeziębienie. Im staranniej pozbędziemy się niepożądanych mikroorganizmów, tym mniejsza szansa zakażenia – przypomina lekarz. – W niektórych sytuacjach na profilaktykę trzeba zwrócić większą uwagę niż zazwyczaj, na przykład podczas sezonu wzmożonych zachorowań na gripę. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak poważna jest to choroba. Według Światowej Organizacji Zdrowia co roku jest przyczyną śmierci pół miliona osób. W tym okresie należy częściej myć ręce, unikać kontaktu dłoni z twarzą szczególnie w miejscach publicznych oraz dezynfekować dłonie wtedy, kiedy nie mamy dostępu do wody i mydła – dodaje.*

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny



Biuro prasowe Medisept
Styczeń 2018, Lublin

MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

i dezynfekcji. Od 20 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.