

- SPODBUJANJE -

DOBRE HIGIENSKE PRAKSE

- V VRTCU -

AVTORJI

ŠTUDENTKE:

ŠPELA BAJRIČ
SANELA BEŠIČ
BERNARDA GABRIJEL
ŠPELA KISILAK
ANJA KOLBL
LEA KRUMPAK
IRA LUSKOVEC

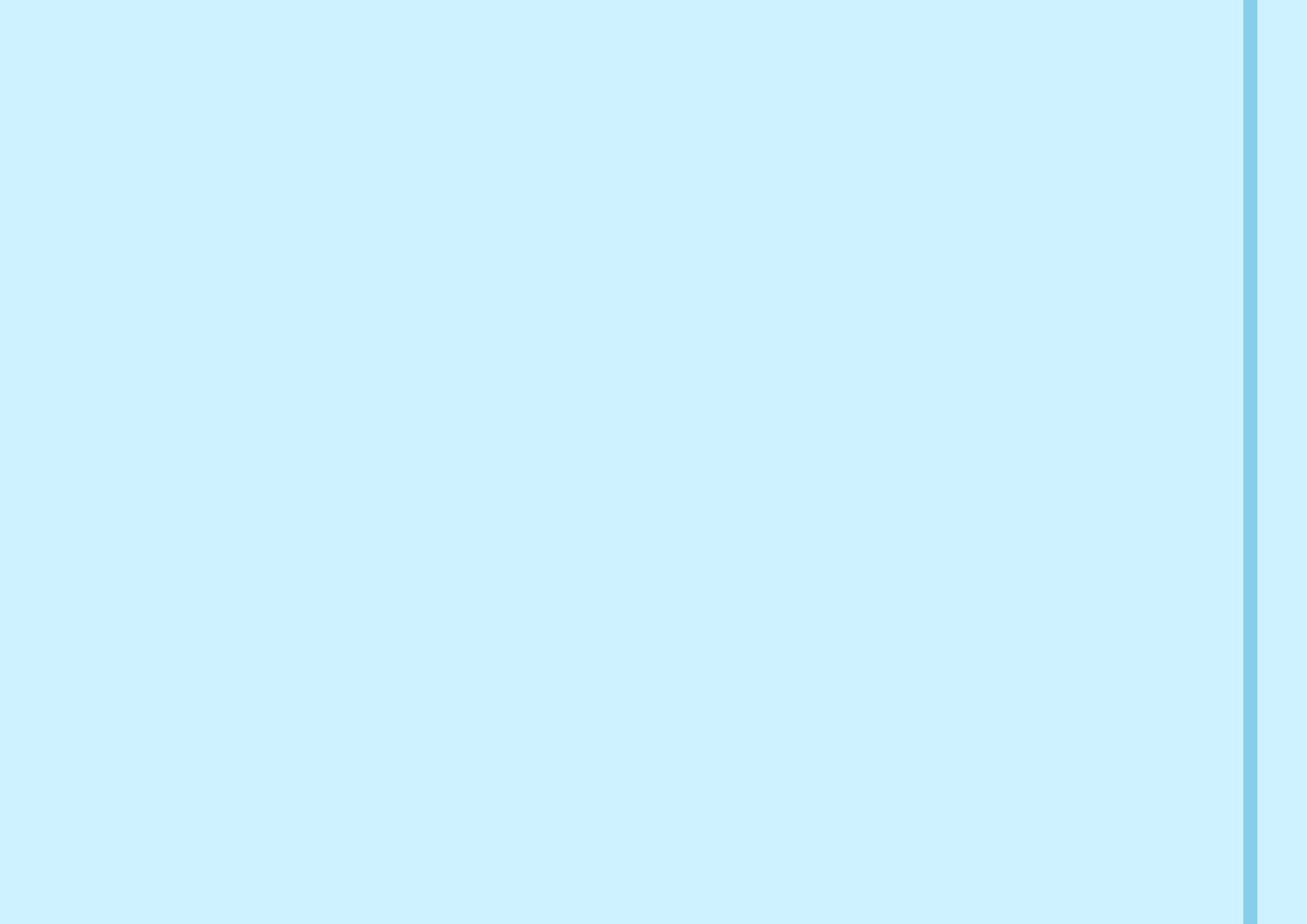
PEDAGOŠKI MENTORJI:

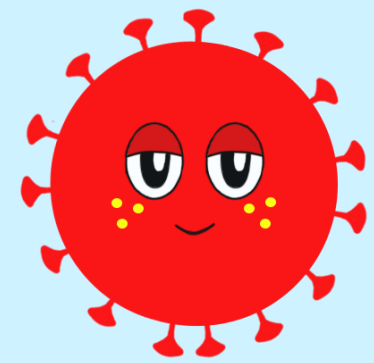
doc. dr. MOJCA JEVŠNIK
doc. dr. STOJAN KOSTANJEVEC
prof. dr. ALENKA PAVKO ČUDEN

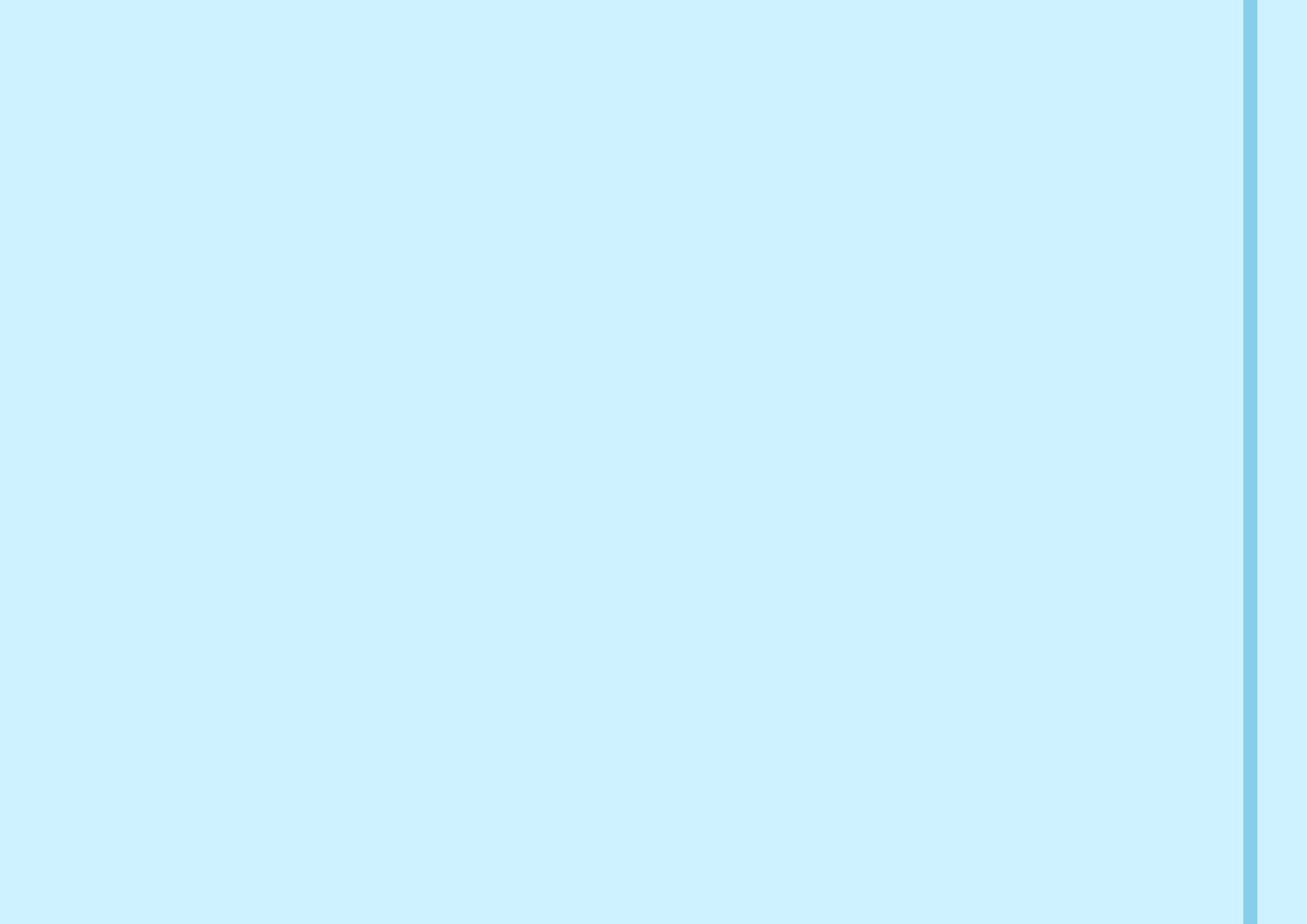
STROKOVNA MENTORICA:

MAJA BERLIC









ŠIPK

**ŠTUDENTSKI INOVATIVNI PROJEKT
ZA DRUŽBENO KORIST ZA
ŠTUDIJSKO LETO 2019/20**

**SOCIALLY BENEFICIAL INNOVATIVE
STUDENT PROJECT FOR THE
2019/20 ACADEMIC YEAR**

KDO SMO MI

Študentski inovativni projekt za družbeno korist (ŠIPK) je program, ki povezuje visokošolske zavode z negospodarskimi organizacijami (društvi, zavodi ...). V projektih sodelujejo študentje, visokošolski učitelji in strokovnjaki iz lokalnega okolja. Tako razvijajo dobre prakse in inovativne oblike učenja za razvoj kompetenc in praktičnih izkušenj.

**SPODBUJANJE
DOBRE
HIGIENSKE
PRAKSE PRI
ZAPOSLENIH V
VRTCU**

**PROMOTING
GOOD HYGIENE
PRACTICES
AMONG
PRESCHOOL
STAFF**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Javni študentski, razvojni,
invalidski in preživitveni
sklad Republike Slovenije

Univerza v Ljubljani



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

„Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada“.

Naslov: SPODBUJANJE DOBRE HIGIENSKE PRAKSE V VRTCU

Avtorji:

Študentke: Špela Bajrič, Sanela Bešić, Bernarda Gabrijel, Špela Kisilak, Anja Kolbl, Lea Krumpak, Ira Luskovec

Pedagoški mentorji: doc. dr. Mojca Jevšnik, doc. dr. Stojan Kostanjevec, prof. dr. Alenka Pavko Čuden

Strokovna mentorica: Maja Berlic

Recenzent:

doc. dr. Andrej Ovca

Oblikovanje naslovnice in besedila:

Ira Luskovec

Lektor:

izr. prof. dr. Tomaž Petek

Izdala in založila:

Univerza v Ljubljani

Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana

Tisk:

Grafika Gracer d. o. o.

Lava 7B, 3000 Celje

Naklada:

300 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

373.24:614.44

SPODBUJANJE dobre higijenske prakse v vrtcu / avtorji Špela Bajrič ... [et al.]. - Ljubljana : Zdravstvena fakulteta, 2020

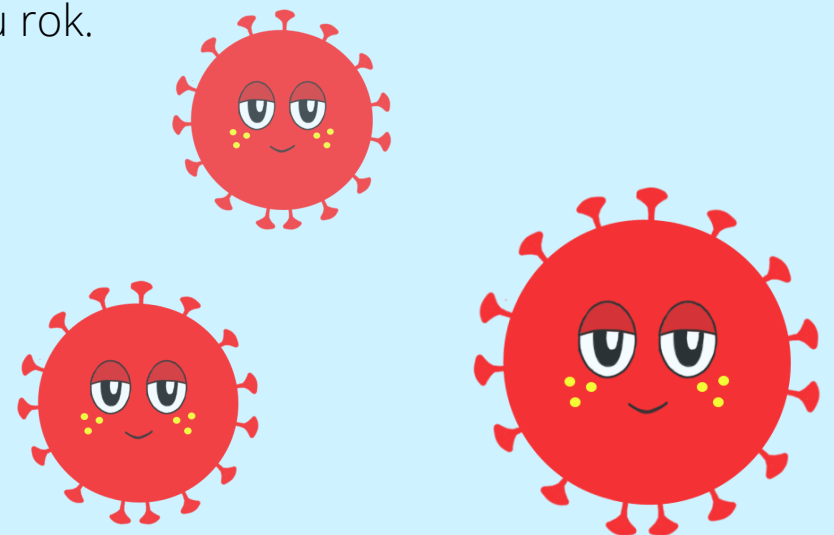
ISBN 978-961-6808-97-2

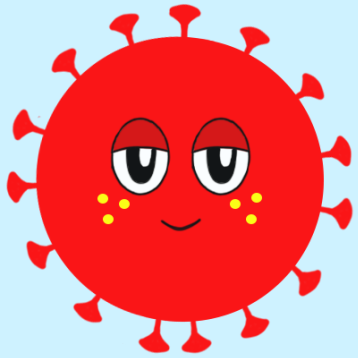
1. Bajrič, Špela

COBISS.SI-ID 17950467

UVOD

Otroci v vrtcih preživijo vsak dan, tudi do 9 ur, ter so dnevno v tesnejših stikih drug z drugim in s strokovnimi delavci. Ti so vzor otrokom v vrtcih, saj jih opazujejo in se po njih zgledujejo, kar kaže tudi njihovo vedenje. V vrtcih je treba zagotavljati varno in zdravstveno ustrezno okolje, saj so lahko prisotni tudi nevarni mikrobi. Higijensko vedenje vključuje pravilno in ustrezno umivanje rok, higieno kašlja in kihanja ter nošenje delovne obleke. S tem lahko pripomoremo k zmanjšanju širjenja nalezljivih bolezni med otroki in odraslimi. Posameznikovo izvajanje higienskih ukrepov vpliva na zdravje vseh v skupini in širše. Otoke v vrtcih je treba vzpodbujati, spremljati in jim pomagati pri umivanju rok.





OSEBNA HIGIENA

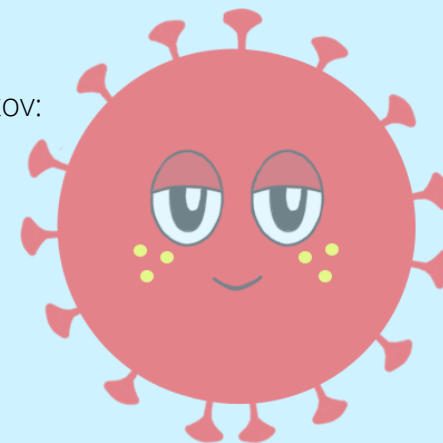
Osebna higiena je eden najpomembnejših elementov pri zagotavljanju zdravstveno ustreznih in varnih pogojev za sobivanje v vrtcu. Vsi zaposleni v vrtcu so osebno odgovorni za izvajanje in obvladovanje preventivnih ukrepov pri preprečevanju širjenja mikrobov ter za navajanje otrok na ustrezno higiensko ravnanje.

HIGIENA ROK

Eno izmed najpomembnejših podpodročij osebne higiene je vsekakor higiena rok, ki je osnovni ukrep za preprečevanje širjenja okužb in nalezljivih bolezni. Higieno rok razdelimo na več elementov:

- umivanje;
- razkuževanje;
- izvajanje principa nedotikanja;
- uporaba rokavic;
- nega.

Strokovni delavci v vrtcih morajo poleg izvajanja osebne higiene rok k navajanju na dobre higienske navade spodbujati tudi otroke.

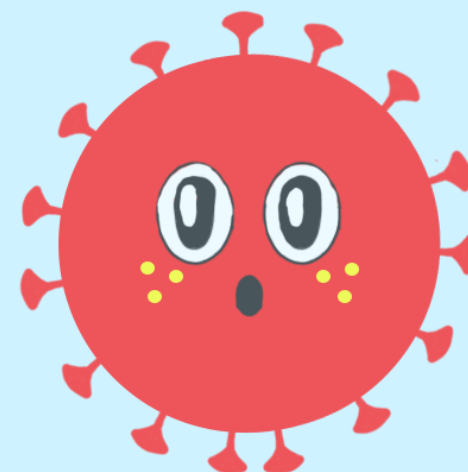


ČISTE ROKE – POMEMBEN DEJAVNIK PRI OHRANJANJU NAŠEGA ZDRAVJA

Zelo pomemben dejavnik ohranjanja zdravja so čiste roke. Skrb zanje je poleg krepite imunskega sistema eden najpomembnejših preventivnih ukrepov za preprečevanje širjenja mikrobov in okužb. Glavni prenašalec mikrobov so onesnažene roke, zato je pravilna higiena rok zelo pomembna.

ZAKAJ JE POMEMBNO UMIVANJE ROK?

- Je osnovni higienski ukrep, s katerim skrbimo za svoje zdravje in zdravje vseh okrog sebe.
- Z umazanimi rokami prenašamo mikrobe na različne površine, predmete, ljudi in na hrano.
- Pravilno umivanje rok prepreči prenos mikrobov in širjenje povzročiteljev nalezljivih bolezni.
- S pravilnim umivanjem rok odstranimo umazanijo in zmanjšamo prisotnost za zdravje škodljivih mikrobov na rokah, ki povzročajo prehlade, gripo, drisko, bruhanje in druge zdravstvene težave.
- Na rokah se poleg stalno prisotne mikrobiote zadržuje tudi veliko drugih mikrobov, ki lahko pridejo na kožo rok ob stiku z drugimi deli telesa, drugimi osebami ali ob stiku z okoljem, in tako povzročajo različna obolenja.
- Pomembna vloga strokovnih delavcev v vzgojno-izobraževalnih ustanovah sta predstavitev in navajanje na dosledno umivanje rok ter higieno kihanja in kašljanja.



KDAJ SI UMIVAMO ROKE?

Roke si je treba umiti s tekočim milom in toplo tekočo vodo:

- ob prihodu na delovno mesto in odhodu z njega;
- pred rokovanjem z živili;
- po previjanju vsakega otroka;
- po uporabi sanitarij;
- po uporabi telefona, računalniške opreme, igrač;
- ob prihodu s sprehoda in z igrišča;
- po vsakem stiku s telesnimi izločki (kihanje, kašljanje ...).

Roke umivamo dosledno in vedno, ko so vidno umazane.

POSTOPEK UMIVANJA ROK

1. Roke omočimo pod toplo tekočo vodo in nanje nanesemo zadostno količino tekočega mila.
2. Drgnemo dlan ob dlan, med prsti, konice prstov, palca, hrbtišče rok in zapestje.
3. Temeljito speremo milo in roke osušimo s papirnato brisačo, s katero zapremo tudi pipo.

Postopek miljenja rok izvajamo vsaj 15-20 sekund.



RAZKUŽEVANJE ROK

Roke razkužujemo, samo če nimamo možnosti umivanja rok. Za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke ali razkužilne robčke. Otrok lahko izjemoma uporablja razkužilne robčke ali ustrezno razkužilo na potisk pod nadzorom odrasle osebe. Razkužilna sredstva se morajo hraniti zunaj dosega otrok.

POSTOPEK RAZKUŽEVANJA ROK

- Na roke nanesemo zadostno količino razkužilnega sredstva.
- Razkužilno sredstvo razporedimo po celotni površini rok.
- Po končanem razkuževanju pustimo, da se razkužilno sredstvo na rokah posuši, in rok ne brišemo.



UPORABA ROKAVIC

Rokavice uporabljamo predvsem pri negi otrok, vendar njihova uporaba ni obvezna. Če pri previjanju uporabljamo rokavice za enkratno uporabo, sledimo spodnjim navodilom:

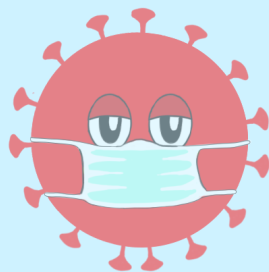
- nohti naj bodo ustrezno urejeni za delo z otroki;
- preden si nataknemo rokavice, si umijemo roke;
- med previjanjem ne prijemamo drugih stvari (kljuke, telefona, otrokovih rok ...);
- po previjanju si snamemo rokavice in si ponovno umijemo roke, saj nas uporaba rokavic ne zaščiti pred prenosom mikrobov.

Uporaba rokavic ne nadomesti umivanja rok. Pri uporabi rokavic je pomembno, da se uporabljajo le za točno določeno opravilo in čas trajanja posamezne delovne faze (npr. nega otroka).

Otroci se veliko naučijo s posnemanjem ravnanja odraslih. S svojim ravnanjem predstavljamo vzor otrokom, zato je pomembno, da jih vzpodbujamo, da že od majhnega usvojijo osnovne higienske navade.

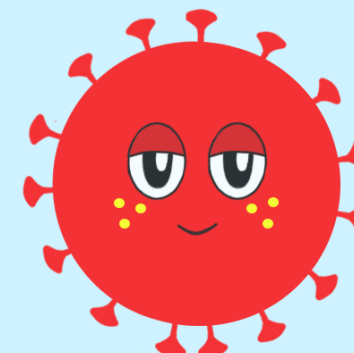
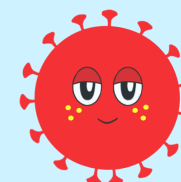
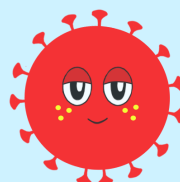
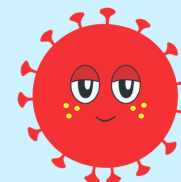
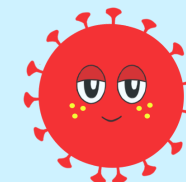
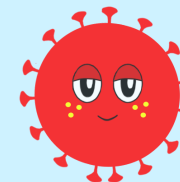
HIGIENA KAŠLJA IN KIHANJA

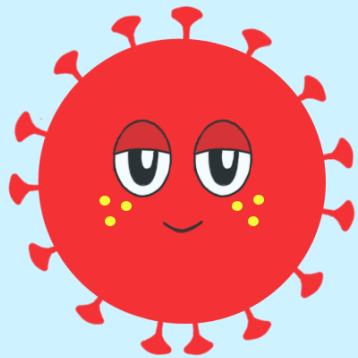
Kadar kašljamo ali kihamo,
si moramo usta in nos pokriti s papirnatim robčkom.
Po uporabi ga moramo odvreči v koš za odpadke in si umiti roke.
Če robčka nimamo pri sebi, usta in nos prekrijemo z
zgornjim delom rokava in kihnemo vanj, nikakor pa
ne kihamo in kašljamo v dlan.
Roke si nato umijemo z vodo in
milom, saj bi drugače z dlanjo viruse raznosili
po vseh površinah, ki bi se jih dotaknili.



LITERATURA

- Berlic, M. (2020). Dobra higienska praksa v vrtcu Galjevica. Povzetek navodil za zaposlene v okviru projekta ŠIPK. Ljubljana: Vrtec Galjevica.
- Jevšnik, M., Jereb, G., Ovca, A., Grebenc, S. (2019). Higiena rok: 5. maj — mednarodni dan higiene rok. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje (2017). Za preprečevanje širjenja okužb poskrbimo tudi z umivanjem rok. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-poskrbimo-tudi-z-umivanjem-rok> <10. 4. 2020>
- NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020). Priporočila za preprečevanje okužb dihal in drugih podobnih obolenj v vrtcih/šolah.
- Osterman, P. (2012). Navodila za zdravstveno higienski režim v Viških vrtcih. Interno gradivo. Ljubljana: Viški vrtci.





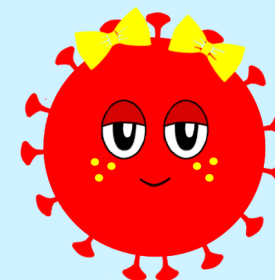
KAKO UMIVANJE ROK PREDSTAVITI OTROKOM

Tako kot mi so tudi naši malčki zelo pomembni. Bistveno je, da jih že od majhnih nog vzgajamo v dobrem duhu in jih učimo stvari, ki so še kako pomembne za življenje. Pri tem naj poudarimo, da so zelo pomembne tudi pravilne higienske navade. Saj veste, kar se Mihec nauči, Miha zna, kajne?

Za otroke ...

Higienske navade so pomemben vidik našega življenja. Spremljajo nas vsakdan: ko smo doma, v vrtcu, šoli, na igrišču ..., vsepovsod. Pa se tega vsi zavedamo? Ali ste vedeli, da lahko slabe higienske navade povzročijo različne bolezni, kot so: driska, bolečine v trebuhu, bruhanje, slabost, kihanje, prehlad? Pravijo, da se nikoli ni prepozno nekaj novega naučiti. To je tudi prav, saj se vse svoje življenje učimo. Zato je pomembno, da veš, da so tvoje roke odraz tvojega zdravja in tudi veselja.

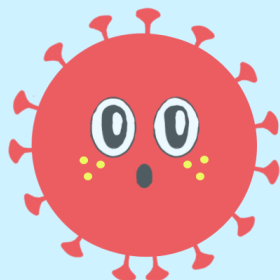
V naši knjižici lahko najdeš veliko o umivanju rok. Pripravili smo nekaj dejavnosti, ki jih lahko izvajaš v vrtcu ali doma. Igraj se, zabavaj se in se še nekaj novega nauči. Mogoče bo to tudi vodilo, da se sam spomniš nekaj dejavnosti ali pa celo koga drugega naučiš, kako pomembno je umivanje rok. Za tebe, druge in za vse nas.



PRIMERI DEJAVNOSTI ZA IZVAJANJE V VRTCU

1. PRIPRAVA NA GIBALNO DEJAVNOST V VRTCU

Mentorica:	
Vrtec:	Vrtec Galjevica
Starost:	3-6 let
Število otrok:	
Datum in ura:	
Kraj nastopa:	Telovadnica ali zunanje igrišče
Tema:	MOJE ČISTE ROKE SO ZDRAVE ROKE
Področja:	Družba
Metodične enote:	Razvrščam, iščem, rešujem, raziskujem
Učna metoda:	Metoda igre
Oblike dela:	Igralna skupina
Pripomočki:	Športni pripomočki, ki bi jih potrebovali pri izvedbi dejavnosti
Cilj:	<ul style="list-style-type: none">— Koordinacija – gibalni cilj.— Otrok spoznava, da si moramo pomagati in sodelovati, da bi to omogočalo varnost in udobje.— Otrok pridobiva navade o negi telesa.— Otrok ugotavlja, da na njegovo zdravje vplivata okolje in on sam.



UVODNI DEL/IGRA (OKOLI 10 MIN):

»VODOMILO, reši me!«



Otroci hodijo in tečejo po prostoru. Ko zaslišijo zvok bobna, ki nakazuje prihod »mikrobov« (lahko določimo enega otroka ali pa je to vzgojiteljica), začnejo teči po prostoru, da jih ta ne bi ujel. Če jih ujame, se ti pomaknejo na označeno mesto v prostoru in stoje čakajo, da zaslišijo zvok njihove odreditve. Ko se zaslišijo kraguljčki, se »mikrobi« umaknejo, saj se tega zvoka zelo bojijo. Na dan pride rešitev za vse ujete otroke. Pride »vodomilo« (lahko je tudi eden od otrok ali pomočnica oz. vzgojiteljica) in otrokom na roke natrese vodo in milo (karikiramo, lahko je navidezno). Da se otroci lahko rešijo, morajo prikazati pravilni postopek umivanja rok. Otroci lahko to počnejo toliko časa, dokler se ne zasliši zvok bobna, ko spet pridejo »mikrobi« in lovijo otroke. Priporočena dolžina igre je tolikšna, da vsi otroci ponovijo postopek pravilnega umivanja rok.

GLAVNI DEL (TRAJA TOLIKO ČASA, DOKLER OTROCI NE NAPOLNIJO POSOD)

a) Možnost (bolje da se izvaja zunaj)

Na dveh koncih igrišča otrokom postavimo velik sod, na katerem je narisano veliko mikrobov. Otrokova naloga je, da morajo te mikrobe uničiti. To naredijo tako, da iz posode, ki je na sredini igrišča, prenašajo zmes vode in mila v ta sod s pomočjo posodic. Celoten prostor igrišča oblikujemo tako, da morajo otroci prehajati skozi različne ovire (stožci, krogci, uporaba tobogana in drugih športnih pripomočkov). Če se zasliši zvok bobna, to pomeni, da prihajajo mikrobi v naše ozemlje. Otroci morajo poiskati prostor, v katerem se lahko skrijejo. Če mikrobi katerega od otrok ujamejo, mora ta iti za sod in tam počakati toliko časa, dokler prvi otrok ne prinese posode z vodo in je vlije v sod. Igra se konča, ko sod napolnijo in uničijo vse mikrobe.

b) Možnost (izvedba v zaprtem prostoru)

Izvedemo na podoben način kot zunaj, le da namesto prave vode uporabimo sličice, na katerih je narisana zmes vode in mila. Pri tem morajo otroci s sličicami napolniti manjše škatle, da se lahko rešijo mikrobov.

ZAKLJUČNA DEJAVNOST

Otroci ponovijo postopek umivanja rok, ga demonstrirajo in povedo, kaj potrebujemo, da lahko umijemo roke oz. da preprečimo prenos mikrobov na druge.

2. PRIPRAVA NA DEJAVNOST V VRTCU

Otrokom pripravimo mini naravoslovni dan v obliki postaj, na katerih se dogajajo različne stvari na temo mikrobov in umivanja rok. Na vsaki postaji otroci raziskujejo mikrobe, kakšni so, kako se širijo, kaj jih uniči. Naučijo se tudi pomembnosti umivanja rok in postopek, kako se roke pravilno umije ter koliko časa jih je treba umivati. Na vsaki postaji je od 5 do 6 otrok; po opravljeni dejavnosti se odpravijo na naslednjo postajo.

CILJI DEJAVNOSTI:

- Otrok spozna pomen umivanja rok in skrb zase.
 - Otrok spoznava živo in neživo naravo.
- Otrok se uči o pomembnosti poznavanja skrbi za svoje zdravje.

2.1 SEZNANITEV OTROK Z MIKROBI IN NJHOVIM DELOVANJEM

Otroke zberemo v krog in jih posedemo na tla. Vprašamo jih, ali vedo, kaj so mikrobi, kje se nahajajo in kakšni so. Za lažje razumevanje, kaj so mikrobi, otrokom pokažemo fotografije različnih oblik mikrobov ter se ob njih pogovorimo (kakšni so, ali so veliki; zakaj jih potem ne vidimo na naših rokah; ali mislite, da jih imamo zdaj na rokah in po telesu).

Da otrokom dokažemo, da mikrobi res obstajajo na naših rokah, čeprav jih ne vidimo, prinesemo kos kruha. Vsak otrok se dotakne poljubne stvari v naravi ali prostoru in se potem z isto roko dotakne kosa kruha. Ta kos kruha postavimo v vrečko ali stekleno posodo in ga pokrijemo. Za nekaj dni ga postavimo v temen prostor. Po nekaj dneh otrokom pokažemo spremembo kruha, ki so jo povzročili mikrobi (razvoj plesni).

Da otrokom pokažemo, kako se lahko mikrobi hitro skrijejo, jim to demonstriramo s pomočjo moke. Vsakemu otroku potresemo malo moke na roke in pogledamo, kje vse se ta moka zadrži (na razpokah, med prsti, za nohti). Tako otrokom povemo, da se tudi mikrobi tako lahko skrijejo, zato jih še toliko težje opazimo. Kaj moramo narediti, da ti majhni nepridipravi ne ostanejo na rokah? (Umivanje rok.) Tako se z otroki odpravimo v umivalnico, v kateri demonstriramo umivanje rok. Za lažje umivanje lahko ob tem pojemo pesem, ki smo se jo predhodno naučili (pesem o miški). Vsi otroci ponovijo postopek.

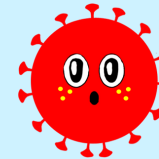
2.2 ŠIRJENJE MIKROBOV

Otroke vprašamo, kako se lahko hitro širijo mikrobi (kašljanje, kihanje in brisanje nosu).

Za demonstracijo jim prikažemo, kako se lahko majhni delci (mikrobi) hitro razširijo po prostoru, če nismo dovolj pazljivi. Otroke vprašamo, kaj moramo narediti, ko kihamo in kašljamo (pokrijemo si usta z robcem). Vsakemu otroku damo stekleničko z razpršilom. Otrokom povemo, naj v to stekleničko nalijejo vodo, potem pa vanjo vsak otrok nakaplja nekaj kapljic jedilne barve. Vsakemu podamo še kos papirnate brisače in jim rečemo, da naj z razpršilom poškropijo po brisački. Kaj se zgodi? (Vprašamo otroke in se o zadevi pogovorimo.)

Povemo, da je to ravno tako, kot če bi kihnili ali zakašljali, ne da bi si usta pokrili z robcem. Barvni delci v vodi predstavljajo mikrobe. Ti se razpršijo po prostoru in tam ostanejo. Če kdo drug pride in se jih dotakne, lahko te mikrobe odnese s seboj. Zato je zelo pomembno, da kihamo ali kašljamo v robec ali rokav, da se mikrobi ne širijo po prostoru. Ali je potem dobro, da z dlanjo pokrijemo usta, ko kihamo in kašljamo? Otrokom razložimo, da se lahko mikrobe prenese po naših rokah in nato na igrače, hrano itn.

2.3 UNIČENJE MIKROBOV



Kako otrokom pokazati, zakaj sta milo in voda pomembni pri uničenju mikrobov?

Pred otroke postavimo posode z vodo. Vsakemu damo nekaj popra in jih prosimo, da ga raztresejo v posodo z vodo. Naj se otroci z rokami igrajo v tej vodi. Vprašamo jih, kaj je na njihovih rokah (demonstracija mikrobov). Kako bomo uničili mikrobe? Na voljo jim damo več stvari (milo, vodo, kis, sladkor); otroci poskušajo in sami ugotovijo, kaj lahko uniči mikrobe. O dani situaciji se še pogovorimo. Kaj je pomagalo, kaj se zgodi, ko dodamo različne snovi?

2.4 IZDELAVA MIKROBOV ZA PREDSTAVO

Otrokom ponudimo fimo maso ali plastelin, iz katerega vsak naredi svoj mikrob in ga tudi poimenuje. Izdelke pustimo, da se posušijo, saj jih bomo v naslednjih dejavnostih še potrebovali.

PRIMERI DIDAKTIČNIH IGER IN JGRAČ NA TEMO UMIVANJA ROK: DIDAKTIČNE IGRACE

1. SESTAVLJANKA

V več delih naredimo sestavljanke za otroke, ki prikazuje umivanje rok; otroci jih še uredijo po vrstnem redu; lahko so preproste sestavljanke, s katerim je prikazano umivanje rok.

2. MIKROBI STRAN

Naredimo maketo roke, na kateri so pritrjeni mikrobi. Otrokova naloga je, da s pomočjo pincete, ki je v obliki vode, mila oz. kakršnikoli obliki, odstrani z rok mikrobe. Odstranjeni mikrobi prikazujejo čiste roke.

3. PRIPRAVA SVOJE LASTNE PREDSTAVE

Ta predstava je lahko za starše.

4. METODA IGRE

Dejavnost za otroke, da z gibanjem utrjujejo pomen umivanja rok.

5. ČLOVEK, NE JEZI SE

Igro prilagodimo pravilom te igre. Lahko se igramo tako, da so otroci igralci. Če pravilno ugotovijo, gredo eno polje naprej. Na vsaki postaji je ena točka namenjena utrjevanju znanja o pravilnem umivanju rok. To lahko uporabimo tudi kot izobraževalno gradivo za odrasle.

KNJIŽICA O UMIVANJU ROK: KATERA ROKA JE ČISTA ROKA?

Knjižico z ilustracijami najdete v prilogi ali pa si jo lahko tudi sami izdelate.

1. STRAN

»To sem jaz. Ime mi je Miha in rad bi te popeljal skozi svoj dan. Hodim v vrtec, tako kot ti. Preden grem v vrtec, mi moja mamica pripravi zajtrk. Preden začnem jesti, mi mamica vedno reče, da si moram najprej temeljito umiti roke. Uh, ampak zakaj mamica?« (Slikanica: veseli deček Miha in njegova mamica: IDEJE — lahko damo kakšen oblaček in v njem povedi na temo zdravja in higiene.)

2. STRAN

Mamica mi vedno pravi: »Veš, Miha, vesele roke so čiste roke. In če so tvoje roke čiste, to pomeni, da ne moreš prenesti umazanije in mikrobov v svoja usta. Torej, če nimaš čistih rok, ne moreš iti za mizo in jesti.« Mamica pravi, da imam na roki mikrobe. Mikrobe? Kaj pa je to? No, poglej, mamica mi je to pokazala in hočem pokazati tudi tebi, da boš vedel. Mikrobov ne vidimo s prostimi očmi; vidijo jih le take mašine, ki znajo zelo povečati sliko; pravimo jim mikroskopi. (Slikanica: velika slika roke pod lupo, na katerih so narisani mikrobi, ki so lahko namenjeni za tipanje, barviti in različnih oblik.)

3. STRAN

Zanimalo me je, zakaj so ti mikrobi tako pomembni. In ja, mamica mi je povedala, da če mikrobe v ustih dobim, potem lahko tudi zbolim. Ojoj, mamica, a zato me je trebušček bolel, ko sem v usta dal pesek iz peskovnika? (Slikanica: otrok, ki razmišlja, dva oblačka, na kateri je otrok v peskovniku in se z umazanimi rokami dotika ust, mikrobi gredo po trebuščku. Druga sličica pa prikazuje, da mikrobov ne bi bilo, če jih z umazanimi rokami ne bi zanesli v usta.)

4. STRAN

»Če želiš, da mikrobi izginejo, moraš narediti eno pomembno stvar!« »Katero pa,« sem vprašal mamico in sva se odpravila v kopalnico. Tam mi je mamica povedala, da umazanijo, kjer so skriti mikrobi, odstranimo tako, da vzamemo milo, si odpremo pipo ter roke temeljito in natančno umijemo s toplo vodo. Pa veš, kaj pomeni temeljito in natančno? Brez skrbi, jaz sem ti narisal, kaj vse moraš storiti. (Slikanica: skriti prostorčki, ki si sledijo po vrsti in kažejo, kaj vse mora otrok narediti, ko umiva roke. V vsak prostorček gre ena sličica.)

5. STRAN

Povedal bi ti še eno pomembno stvar. Rok si ne umivamo samo pred jedjo. Pomembno je, da si jih umijemo vsakič, ko so umazane. (Slikanica: v vsakemu prostorčku so narisani dogodki, kdaj je pomembno umivati roke: pred jedjo, po uporabi stranišča, ko se vrnemo z igrišča ...)

PRIMERI DEJAVNOSTI ZA OTROKE 1. STAROSTNEGA OBDOBJA ZA SPOZNAVANJE TEMATIKE UMIVANJE ROK: BIBARIJA ZA OTROKE 1. STAROSTNEGA OBDOBJA (UČENJE, KAKO UMIVAMO ROKE)

Bibarija je pesem, ki jo po navadi izvajamo in pojemo individualno z otrokom na njegovi roki. V tem primeru lahko vzamemo obe njegovi roki in z njegovimi rokami pripovedujemo bibarijo.

Miška z luknje je prišla, da nam vošči dober dan. (Plezamo po roki navzgor.)

Ampak hitro jo zagrabi, saj polno »malih škratov (mikrobov)« na roki jo pozdravi. (Presenečeno s prstki potrepeljamo po dlani ene roke.)

»Kdo ste škрати,« jih vpraša, ampak se nihče ne oglasi. (Pokažemo z rokami, da nas nihče ne sliši.)

Pokuka tu, pokuka tam in vidi, da polno mikrobov na roki ima. (S prstki gremo po eni strani dlani in nato še po drugi.)

Hitro odpre vodo, si vzame milo in se z njim namaže fino. (S prstki razmažemo milo po dlaneh in nato drgnemo dlan ob dlan.)

Po vseh prstkih in vmes, gori doli, gori doli in povprek. (Drgnemo dlan ob dlan, med prsti, konice prstov, palca, hrbtišče rok in zapestje.)

Roke si še z vodo spere in obraz razkrije veselje. Juhuhu, mikrobov ni več tu. (Temeljito speremo milo in roke osušimo s papirnato brisačo, s katero zapremo tudi pipo. Pokažemo veselje na obrazu in dvignemo roke.)

PRIMERI PESMI IN ZGODBE NA TEMO UMIVANJA ROK: PESMICA

Mala miška se boji,
da mikrobov ne dobi.
Hitro tečejo nožice,
da umije si ročice.

Najprej vodo si pripravi in si milo v roke zvabi.
Nato previdno vse očisti, da prstki njeni bodo čisti.
Vsak prstek si posebej namili, da izginili bodo vsi mikrobi.

Ne pozabi na zapestje, saj rado se zgodi,
da ravno tukaj kdo obtiči.

Ročice si še z vodo spere,
takrat ji obraz razkrije veselje.

Zdaj ročice čiste so,
mikrobov tukaj več ne bo.

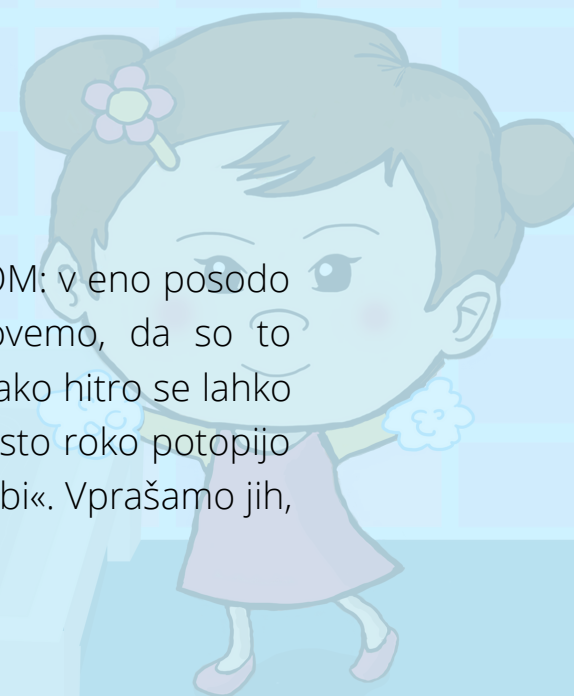
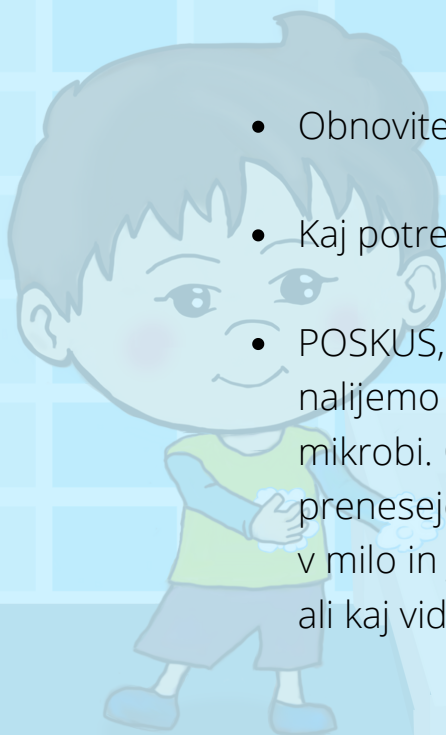


ZGODBICA O TEM, ZAKAJ JE POMEMBNO, DA SI UMIVAMO ROKE

Nekoč sta v majhni vasi živela škrat Packo in škrat Čistko. Bila sta zelo dobra prijatelja. Zelo rada sta se skupaj igrala, veliko sta se zabavala, še posebej pa jima je bil všeč peskovnik. Rada sta gradila gradove, kopala rudnike in ob tem neznansko uživala. Nekega dne je Čistko prišel na igrišče, na katerem bi se s Packom dobila, a njega ni bilo nikjer. Ker ga je zelo skrbelo, se je odpravil k Packu domov preverit, kaj se dogaja z njim. Tam je zagledal Packa, ki je bil zelo nesrečen. Stopil je do njega in ga vprašal: »Packo, kje si? Ves dan te že čakam, zakaj se nisi prišel igrat?« Packo je le žalostno odkimal. »Veš, slabo se počutim, trebuh me boli, vročino imam, mislim, da sem zbolel.« Čistko ga pogleda, se razgleda naokrog in vidi njegove roke. Bile so tako umazane in veliko peska je bilo za njegovimi nohti. »Ja, Packo, kdaj si si pa nazadnje umil roke? Poglej, kakšne imaš! Kako so umazane, fuj! Pa ti veš, da je zelo pomembno, da si umivamo roke? A veš, kaj se zgodi, če jih ne umivaš?« je vprašal Čistko. Packo ga žalostno pogleda in mu odvrne: »Ja, kaj, kaj se pa lahko zgodi? Nič se ne more zgoditi. Moje roke že niso tako umazane, kot praviš!« Ker je Čistko videl, da mu Packo ne verjame, se je odločil, da bo poklical zdravnika, da pregleda Packa in mu pove, zakaj je umivanje rok pomembno. Ko je zdravnik prišel, je videl, da Packo ni ravno marljiv pri čiščenju in skrbi za svoje zdravje. Povedal mu je, da je slabost lahko posledica tega, ker si ni dobro umil rok, ko je prišel iz peskovnika. V peskovniku se nahaja ogromno mikrobov, ki jih lahko vnesemo v svoje telo, če si rok ne umijemo in se potem dotikamo ust, oči ali nosa. Zato je zelo pomembno da si, ko pridemo iz igrišča ali pa ko se dotikamo različnih površin, temeljito umijemo roke. Za to nujno potrebujemo: toplo tekočo vodo in milo. Roke pa si moramo potem tudi temeljito obrisati. Čistko in Packo sta ga pozorno poslušala in ga vprašala še, kako si moramo umiti roke. Zdravnik je odvrnil: »Takole, draga moja škratka, pridita, vama bom pokazal. Najprej si zavijemo rokave nad svoje komolce. Nato roke zmočimo pod toplo vodo in si nanesimo milo. Ko smo to storili, s komolcem vodo zapremo in si natančno namilimo vse predele rok (drgnemo dlan ob dlan, med prsti, konice prstov, palca, hrbtišče rok in zapestje). Nato spet odpremo vodo s komolcem in si temeljito speremo roke s toplo vodo. Roke si osušimo s čisto papirnato brisačko, s katero tudi zapremo pipo. Tako, naše roke so zdaj čiste!« (Predlog: ob pripovedovanju zgodbe lahko tudi pokažemo postopek umivanja rok.) Čistko in Packo sta se lepo zahvalila zdravniku in ga lepo pozdravila. »No, zdaj veš, kako je pomembno umivati roke, a ne?« »Prav imaš, Čistko, moral bi te že prej poslušati. Zdaj bom bolj pozornejši; tako se bom v prihodnje lahko izognil kakšni bolezni, hvala za pomoč!«. Tako sta Čistko in Packo z veseljem svojo zgodbo delila še z drugimi prebivalci njune vasi in jih opozorila na pomembnost umivanja rok.

DEJAVNOSTI PO ZGODBI

- Obnovitev postopka umivanja rok.
- Kaj potrebujemo za umivanje rok?
- POSKUS, KAJ SE ZGODI Z MIKROBI OB STIKU Z MILOM: v eno posodo nalijemo vodo in potresemo poper. Otrokom povemo, da so to mikrobi. Otroci nato potopijo roko v vodo in vidijo, kako hitro se lahko prenesejo mikrobi na roke. Otroku povemo, da naj isto roko potopijo v milo in jo nato prestavijo v posodo z vodo z »mikrobi«. Vprašamo jih, ali kaj vidijo. Mikrobi se v stiku z milom odstranijo.

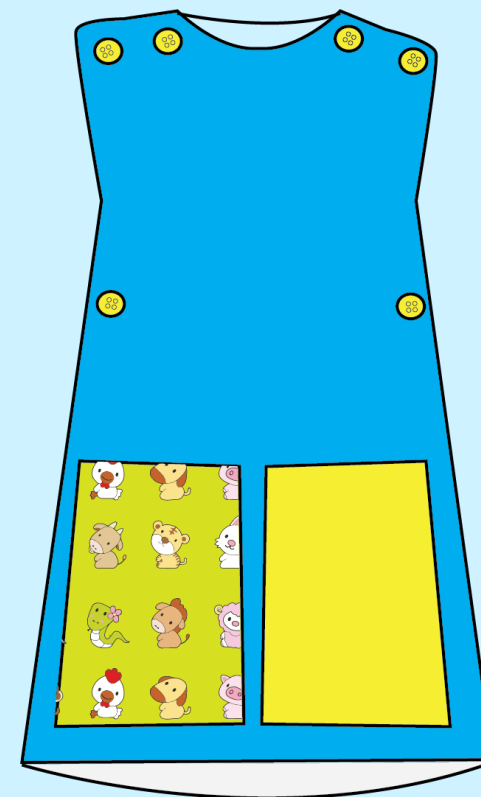


DELOVNA OBLEKA

Za uspešno izvajanje zdravstveno-higienskega režima v vrtcu je nošenje delovne obleke na delovnem mestu vzgojiteljev/-ic in pomočnikov/-c vzgojiteljev/-ic potrebno tudi zaradi OBVLADOVANJA NALEZLJIVIH BOLEZNI.

DOLOČILA IZ PREDPISOV IN SMERNIC:

- Vsakdo ima pravico do varstva pred nalezljivimi boleznimi ter dolžnost varovati svoje zdravje in zdravje drugih pred temi boleznimi (ZNB – Zakon o nalezljivih boleznih, Ur. l. RS, št. 33/06).
- Delodajalec je dolžen zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu (ZVZD-1— Zakon o varnosti in zdravju pri delu, Ur. l. RS, št. 43/11).
- Vzgojitelji/-ce in pomočniki/-ce vzgojiteljev/-ic morajo pri procesu razdeljevanja hrane uporabljati zaščitna oblačila (Mravljak in sod., 2009).



NOŠENJE DELOVNE OBLEKE

KDAJ?

Samo na delovnem mestu. V službo pridemo v civilni obleki in se preoblečemo v delovno obleko. Po končanem delovniku se spet preoblečemo v civilno obleko.

KAKO?

- Pred začetkom delovnika si je treba obleči čisto delovno obleko, da ne prenesemo povzročiteljev nalezljivih bolezni v delovno okolje. Ta naj bo v garderobni omarici fizično ločena od civilne obleke.
- Na delovni obleki je treba strogo ločevati »čiste« in »umazane« žepa, torej v »čistem« žepu se shranjujejo čiste stvari (npr. še neuporabljeni čisti robčki, dude v škatlici ...), v »umazanem« žepu pa že uporabljene stvari (npr. uporabljeni robčki, mobilni telefon ...).
- Če se delovna obleka med delom zelo umaže (npr. otrok bruha, se slini, smrka, se dotika z blatnimi rokami ...), jo je treba zamenjati s čisto delovno obleko.
- Z motivacijski vzorci, ki so vezani na področje higiene, na obleki se lahko na nebesedni način vzpodbuja otroke in druge zaposlene k rednemu izvajanju dobre higijenske prakse, s poudarkom na pogostem in pravilnem umivanju rok.
- Po končanem delovniku se je treba preobleči v civilno obleko, da ne prenesemo povzročiteljev nalezljivih bolezni v domače okolje.

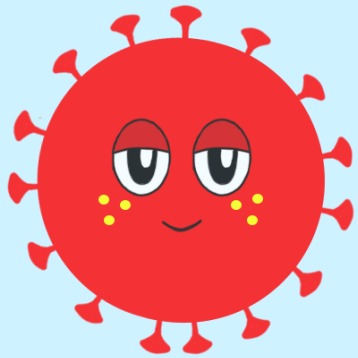
ZAKAJ?

- Zaradi preprečevanja navzkrižne kontaminacije
 - o Nošenje delovne obleke na delovnem mestu je nujno, da nevarnih mikrobov iz domačega okolja ne prenesemo v delovno okolje in nasprotno.
 - o Staskel in sodelavci (2007) so v raziskavi testirali potencialne površine navzkrižnih kontaminacij. Večina bakterij, ki so jih izolirali, je bila oportunistično patogena, kar pri občutljivejši populaciji lahko povzroči resno zdravstveno tveganje.
 - o Frankem in sodelavci (2014) so ugotovili, da sta ob izbruhih norovirusov pomembna natančno čiščenje in razkuževanje površin z namenskimi krpami, da ne pride do navzkrižne kontaminacije.

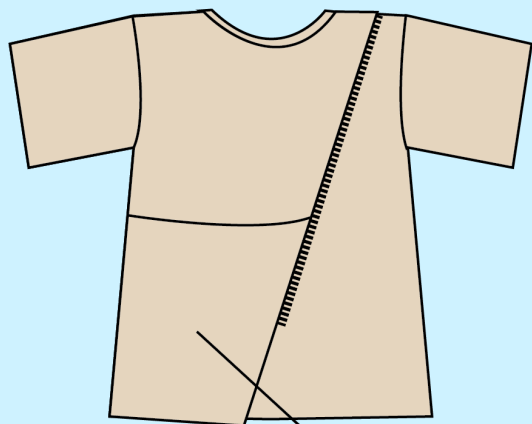
- Zaradi prenosa nalezljivih bolezni
 - o Ibfelt in sodelavci (2015) so v raziskavi ugotovili, da so v vrtcih zelo razširjeni respiratorni virusi (bocavirus – 81 %, koronavirus – 77 %, adenovirus – 46 % in rinovirus – 29 %). Otroci imajo veliko respiratornih obolenj, zaradi katerih pogosto smrkajo in jim teče izcedek iz nosu. Delovna obleka ščiti uporabnike pred neposrednim prenosom nevarnih mikrobov.
 - o Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) prikazujejo, da so v letu 2018 zaznali osem izbruhov v VVZ: dvakrat izbruh oslovskega kašlja, enkrat rotavirusni in enkrat norovirusni izbruh, prav tako v treh izbruhih povzročitelj ni bil izoliran. Povzročitelji izbruhov so bili v zadnjih letih bolj ali manj virusi (NIJZ, 2018).
- Zaradi zaščite otrok in sebe
 - o Povzročitelji nalezljivih bolezni se lahko pri vzgojno izobraževalnem delu in negi prenašajo tudi s posrednim in z neposrednim stikom z živili in s predmeti splošne rabe. Pri razdeljevanju hrane potrebujemo še predpasnik.
 - o Pri pripravi in razdeljevanju hrane ter pri pomoči otrokom pri hranjenju je treba spoštovati in dosledno izvajati vse higienske ukrepe (umivanje rok, delovna obleka in predpasnik) za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni.
 - o V praksi ni mogoče preprečiti neposrednih stikov med oblačili in rokami, torej tudi ne s civilno obleko. Ta je s higienskega vidika nečista in lahko predstavlja pot prenosa nevarnih mikrobov v delovno in domače okolje.

Nošenje delovne obleke je še posebej pomembno, ko delamo z otroki prve starostne skupine. Ti imajo namreč najšibkejši imunski sistem in so zato veliko dovzetnejši za nalezljive bolezni kot starejši otroci. Poleg tega pa se pri tej starostni skupini pogosteje pojavljajo nalezljive bolezni, ker jih otroci še niso preboleli.

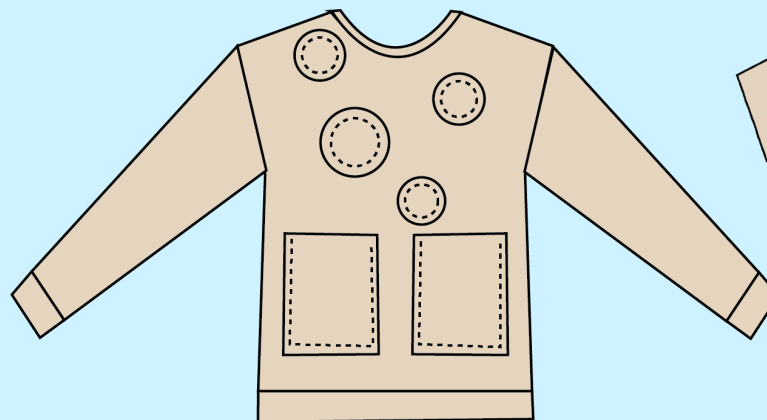
Poleg doslednega nošenja delovne obleke ne pozabimo na redno izvajanje drugih higienskih ukrepov s poudarkom na doslednem in pravilnem umivanju rok ter higieni kašlja in kihanja.



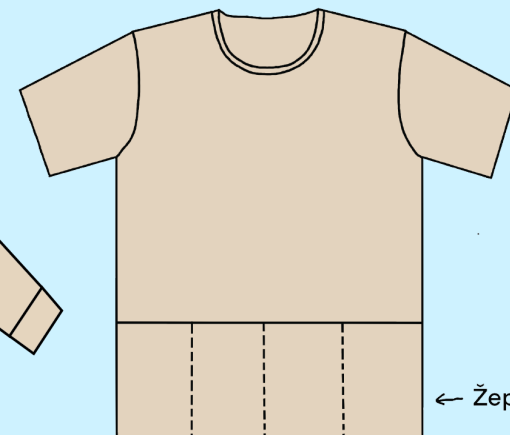
KROJI ZGORNJEGA DELA ZAŠČITNE OBLEKE



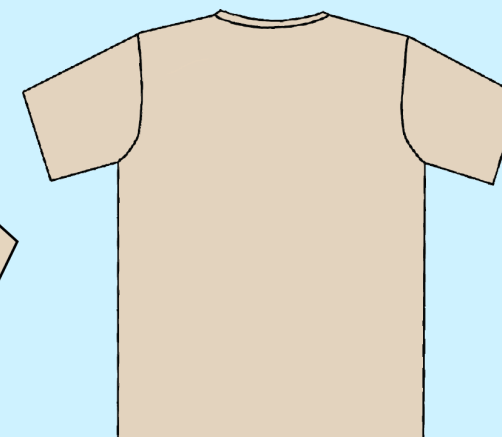
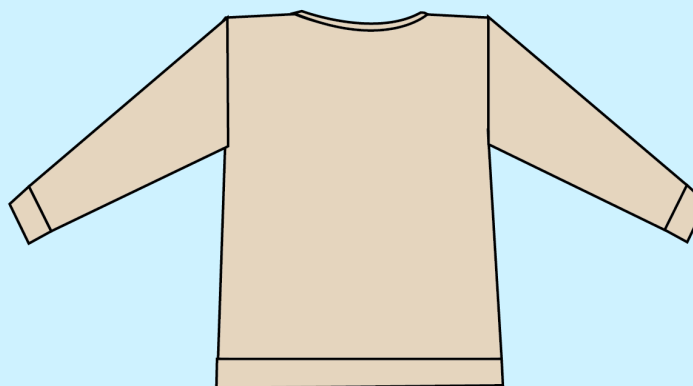
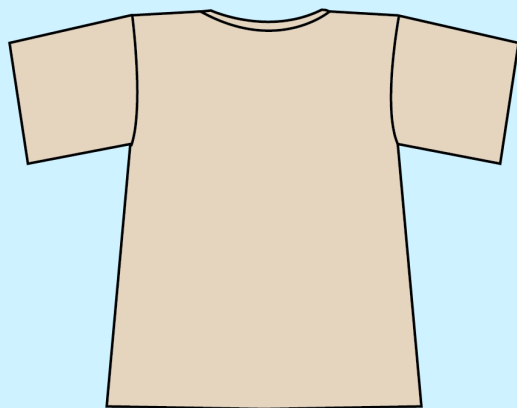
Žep



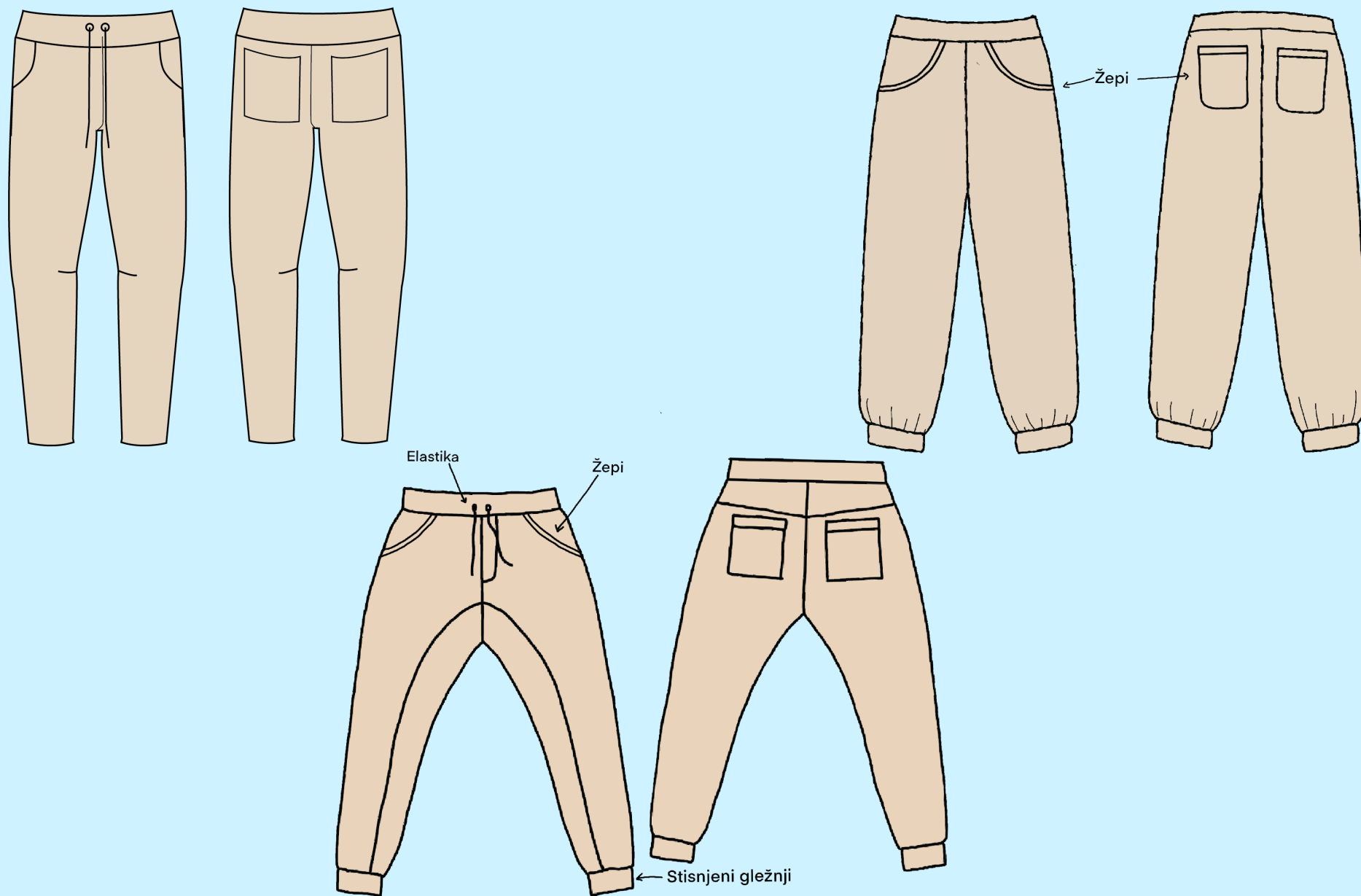
Žep in našitki (simboli) – možnost menjavanja, ker so pritrjeni z ježkom



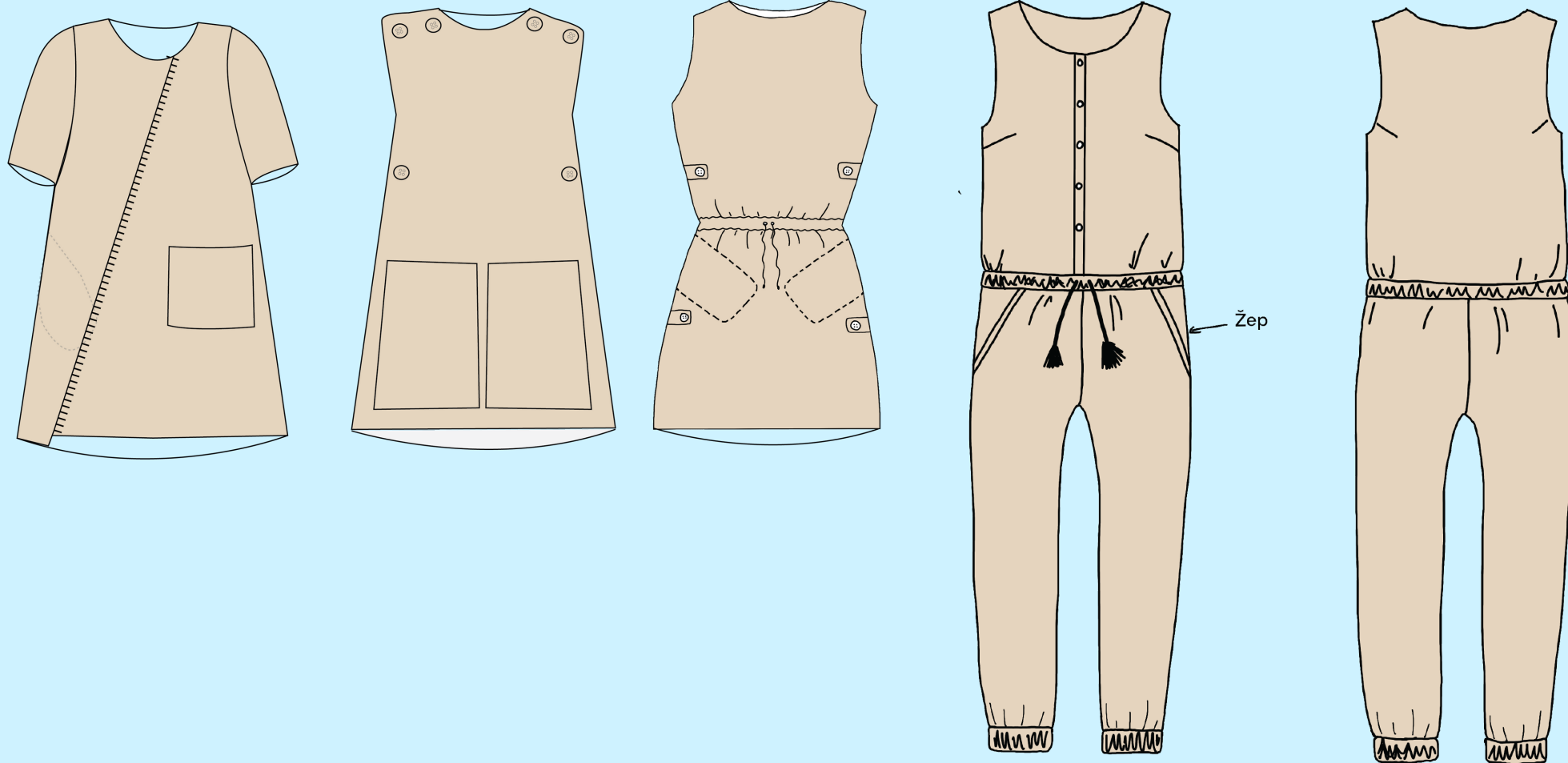
← Žepi



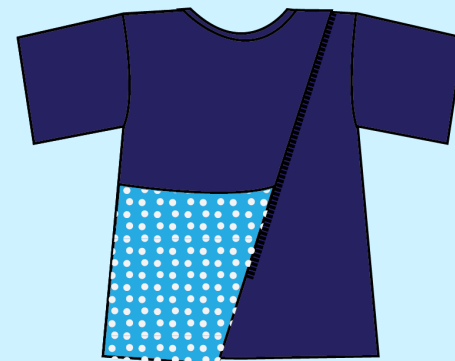
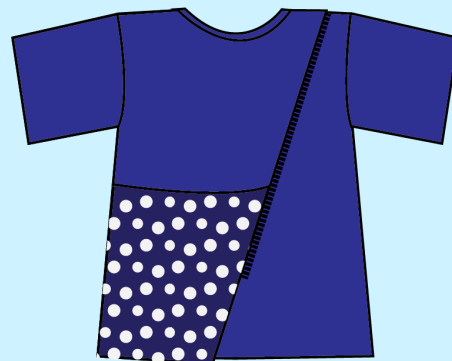
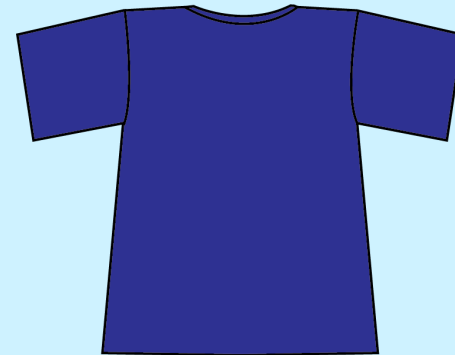
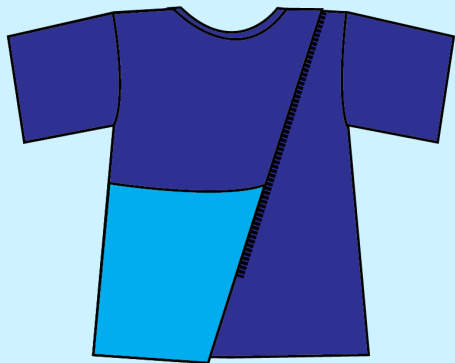
KROJI SPODNJEGA DELA ZAŠČITNE OBLEKE



KROJI ENODELNE ZAŠČITNE OBLEKE



ZGORNJI DEL ZAŠČITNE OBLEKE



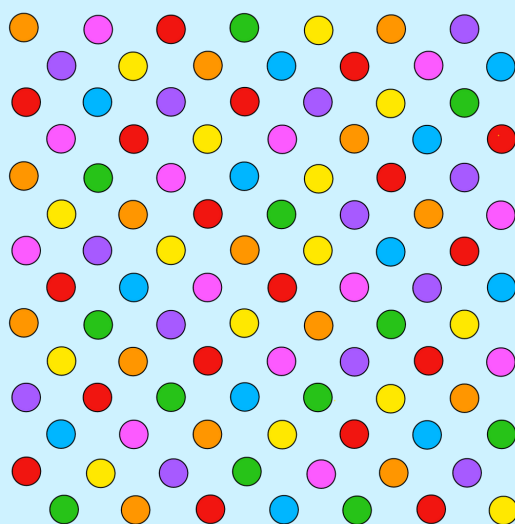
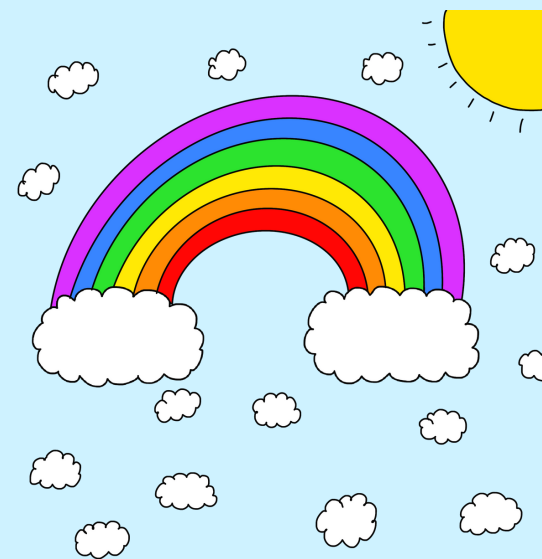
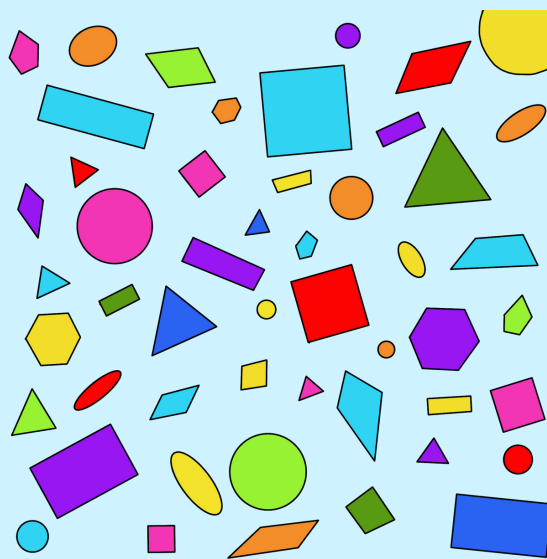
SPODNJI DEL ZAŠČITNE OBLEKE



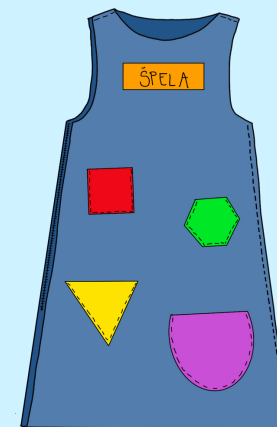
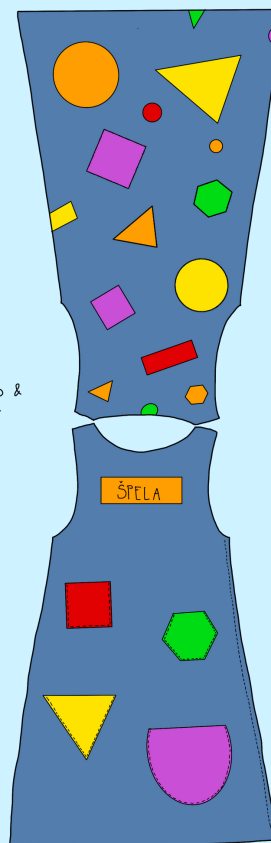
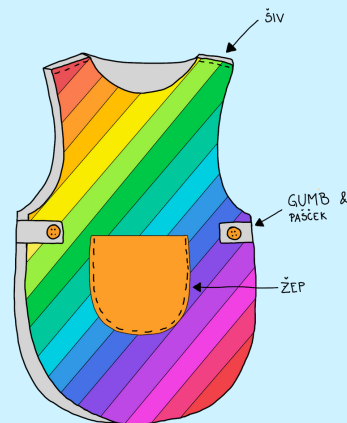
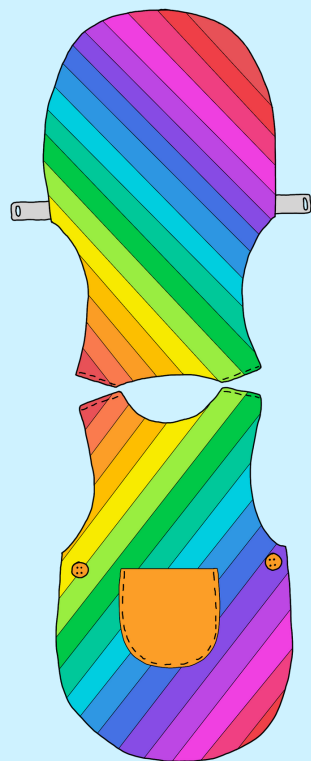
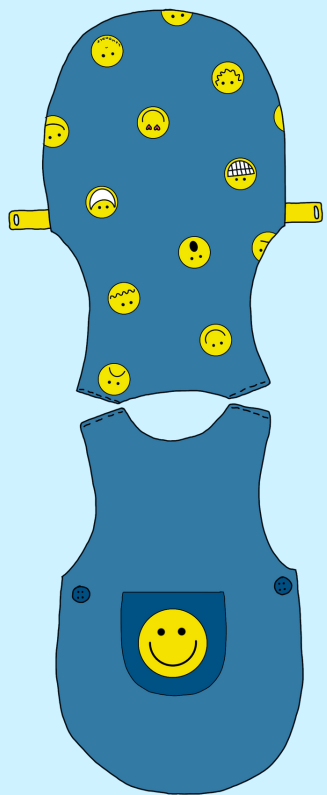
ENODELNA ZAŠČITNA OBLEKA

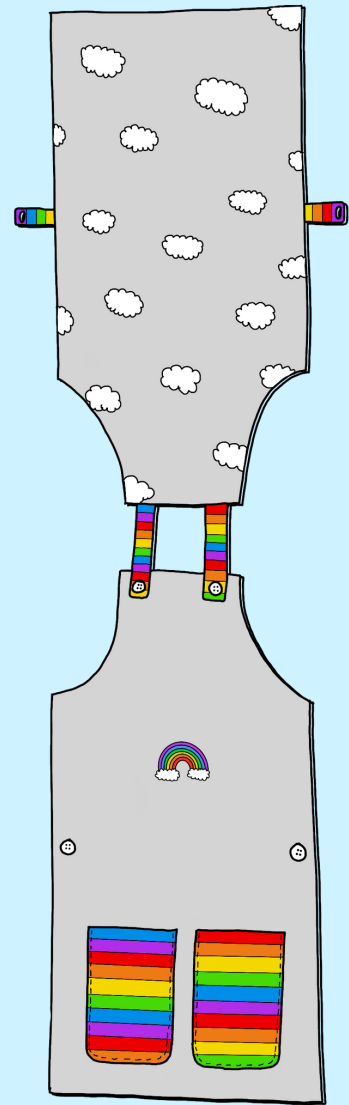
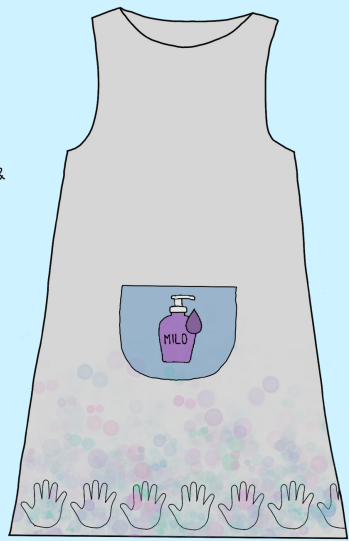
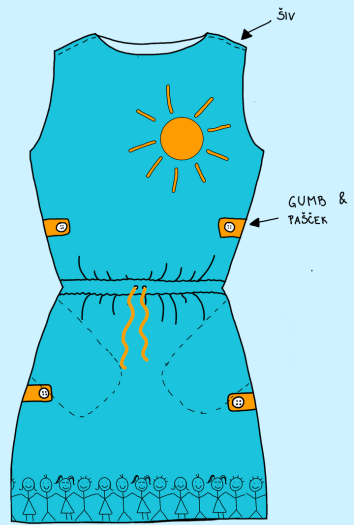
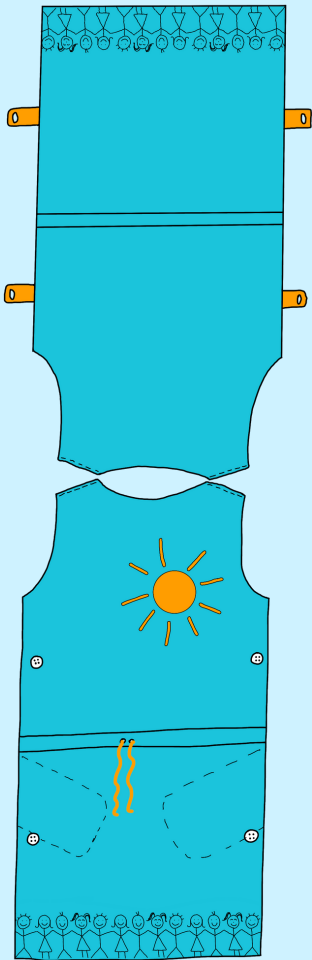


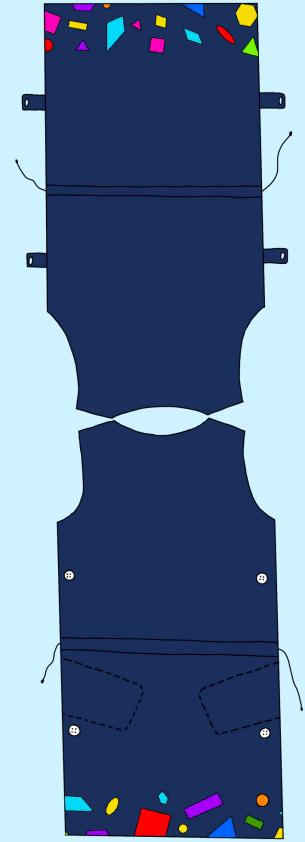
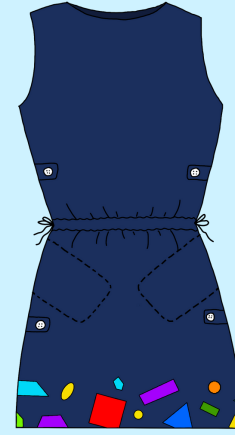
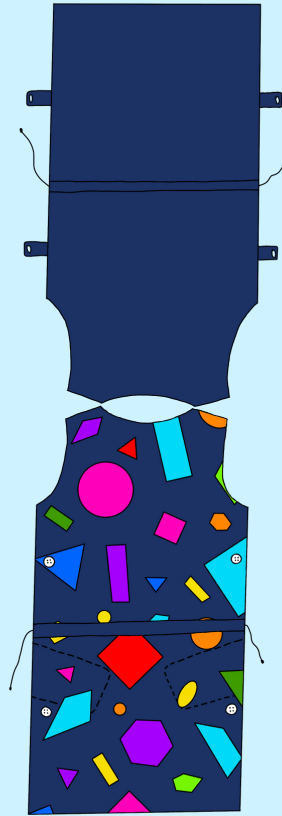
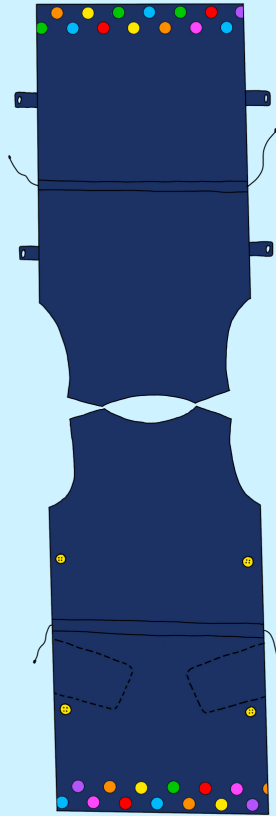
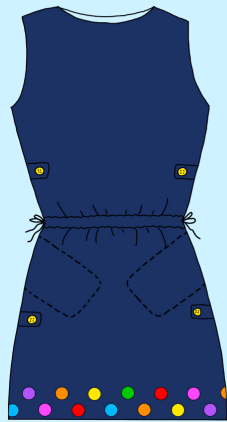
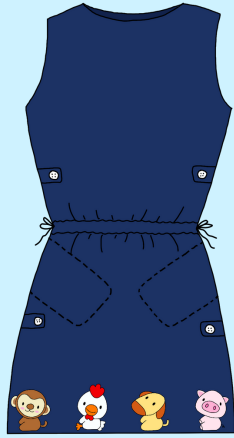
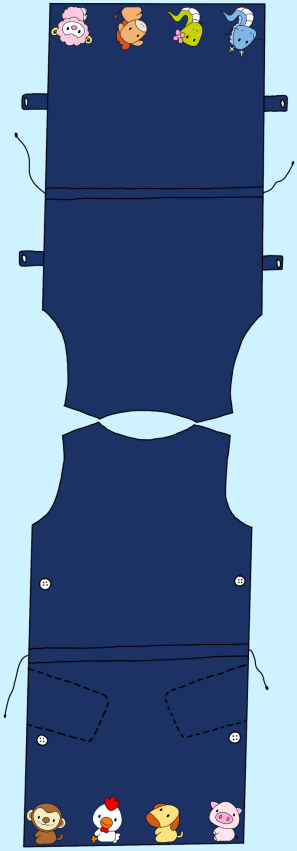
VZORCI NA DELOVNIH OBLEKAH

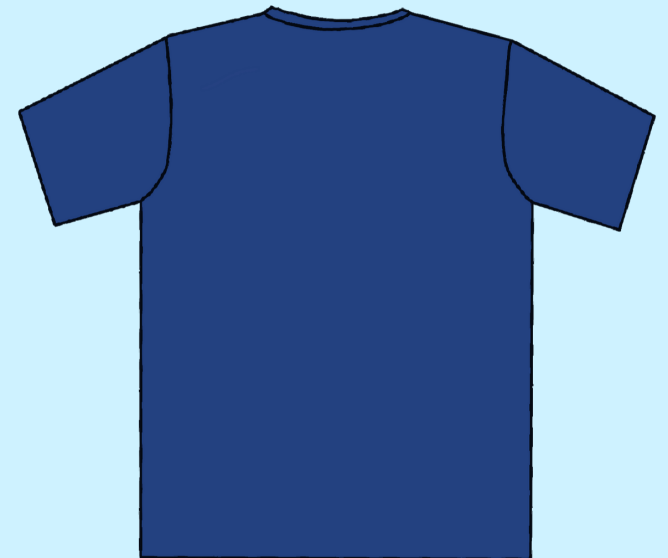
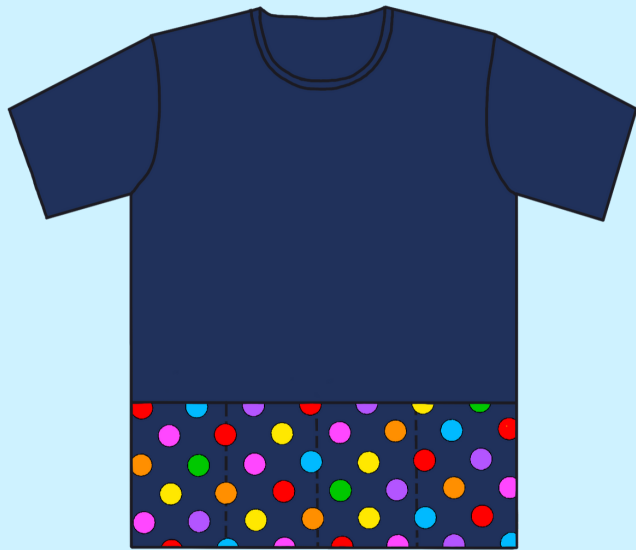
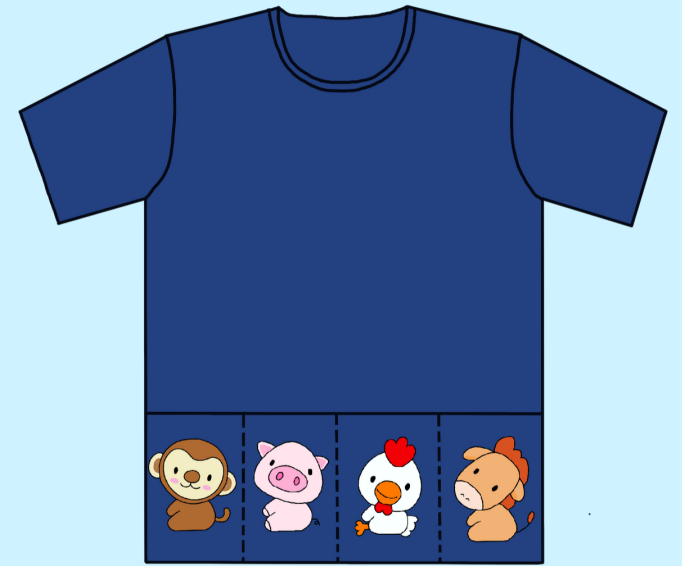
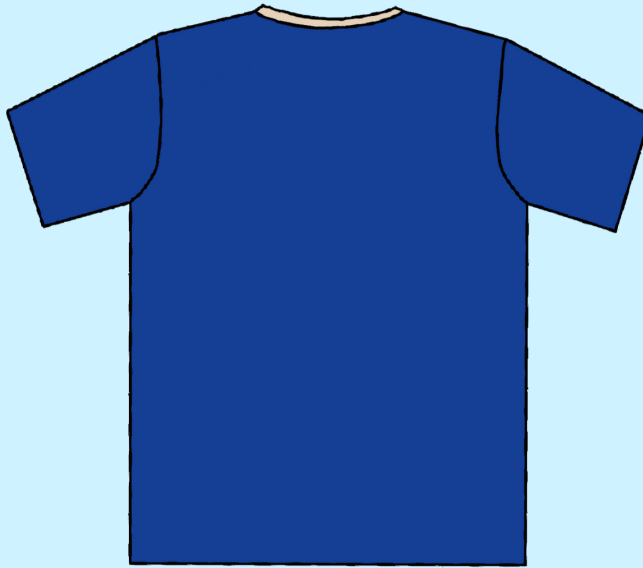
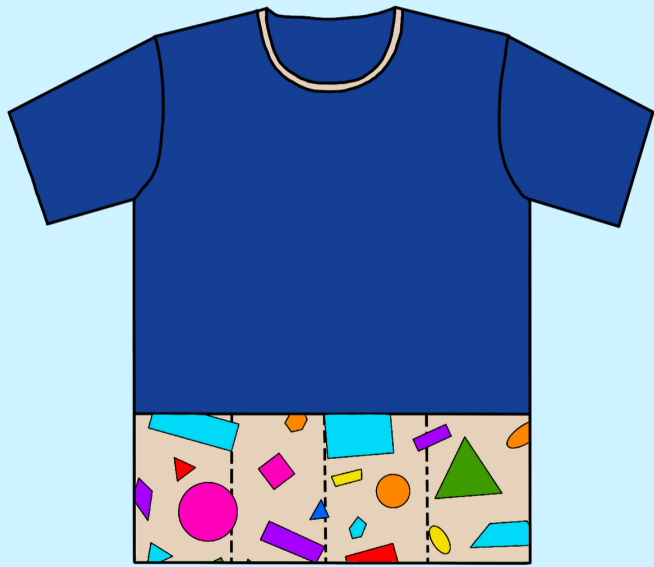


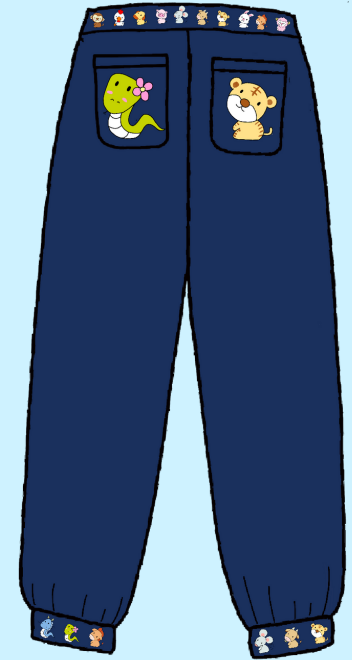
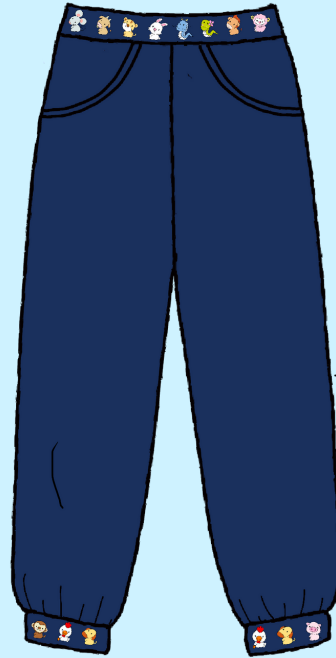
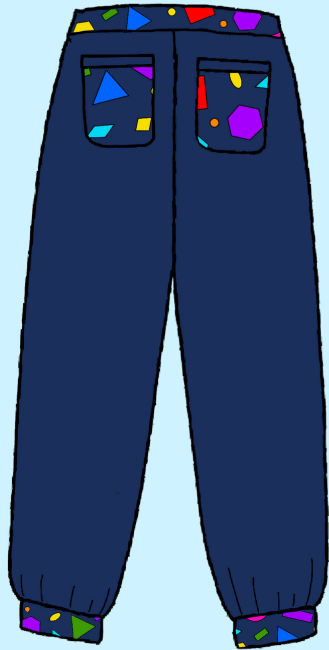
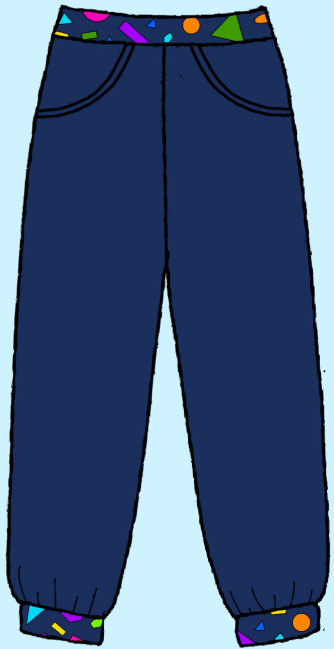
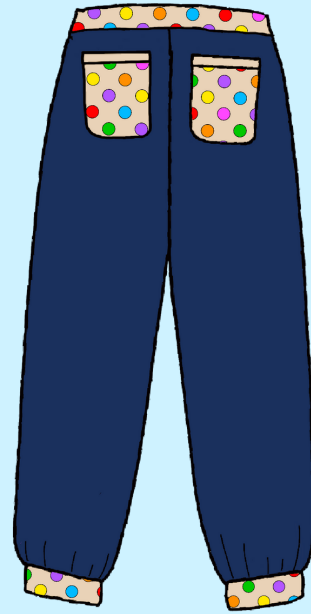
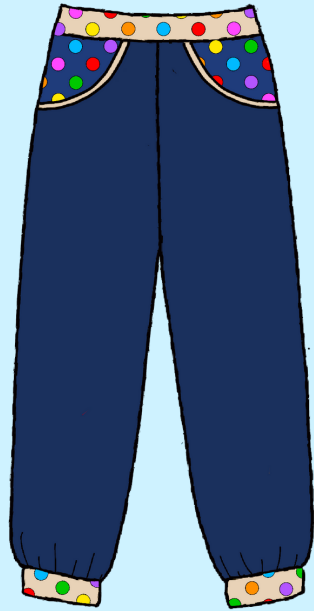
DRUGE IDEJE ZAŠČITNIH DELOVNIH OBLEK





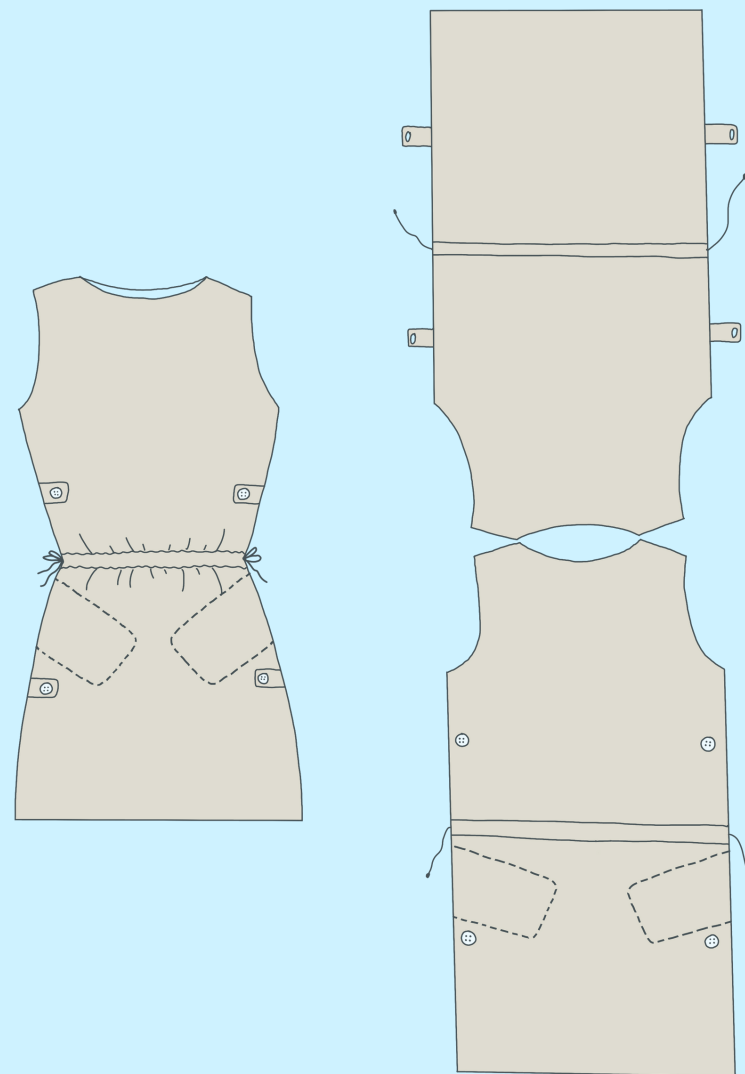


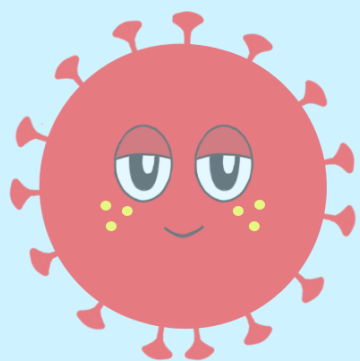




UPORABLJENA LITERATURA

- Mravljak, A., Tkavc, A., Uršič, S. in sod. (2009). *Smernice dobre higienske prakse za kuhinje vrtcev*. Ljubljana, Skupnost vrtcev Slovenije
- Staskel, D. M., Briley, M. E., Field, L. H., Barth, S. S. (2007). *Microbial evaluation of foodservice surfaces in Texas child-care centers*. *Journal of the American Dietetic Association* 107(5): 854–859.
- Fankem, S. L., Boone, S. A., Gaither, M., Gerba, C. P. (2014). *Outbreak of norovirus illness in a college summer camp. Impact of cleaning on occurrence of norovirus on fomites*. *Journal of environmental health* 76(8): 20–27.
- Ibfelt, T., Englund, E. H., Permin, A., Madsen, J. S., Schultz, A. C., Andersen, L. P. (2015). *International perspectives. Presence of Pathogenic Bacteria and Viruses in the Daycare Environment*. *Journal of environmental health* 78(3): 24–29.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2018). *Epidemiološko spremljanje nalezljivih bolezni v Sloveniji. Letno poročilo 2018*. Ljubljana: NIJZ, 2019.
- ZNB — *Zakon o nalezljivih boleznih*. Ur. l. RS, št. 33/06.
- ZVZD-1 — *Zakon o varnosti in zdravju pridelu*. Ur. l. RS, št. 43/11.





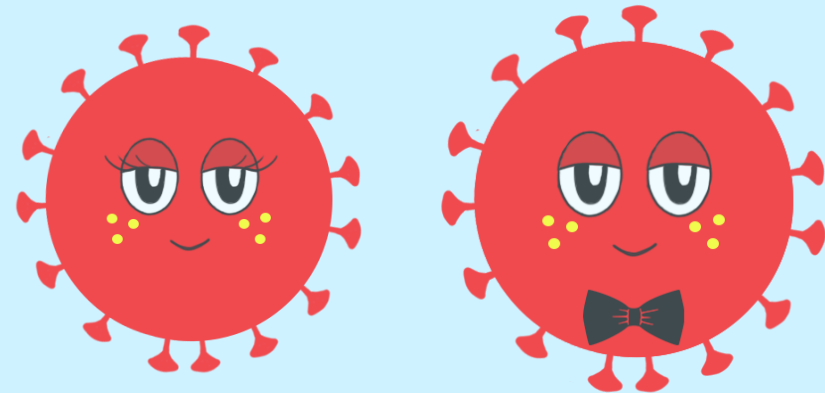
NAPOTKI DOBRE HIGIENSKE PRAKSE ZA STARŠE

V vrtcih poteka vzgojno-izobraževalni proces. Škodljivi mikrobi so prisotni tudi v vrtčevskem okolju, v katerem otroci preživijo veliko časa. Zagotoviti moramo varno in zdravstveno ustrezno okolje. S pravilnim in z ustreznim umivanjem rok zmanjšamo širjenje nalezljivih bolezni med otroki in odraslimi. Otroke redno vzpodbujamo k doslednemu in pravilnemu umivanju rok takrat, ko je to potrebno, in jih spremljamo pri tem opravilu. Starši pa morajo biti zgled otrokom s svojim higienim vedenjem.

DOBRA HIGIENSKA PRAKSA

Eno izmed najpomembnejših podpodročij osebne higiene je vsekakor higiena rok, ki je osnovni ukrep za preprečevanje širjenja okužb in nalezljivih bolezni. Higieno rok razdelimo na več elementov:

- umivanje;
- razkuževanje;
- izvajanje principa nedotikanja;
- uporaba rokavic;
- nega.



UMIVANJE ROK

- Je osnovni higienim ukrep, s katerim poskrbimo za svoje zdravje in zdravje vseh okrog sebe.
- Z umazanimi rokami prenašamo mikrobe na različne površine, predmete, ljudi in na hrano.
- Pomembni vlogi staršev sta predstavitev in navajanje na dosledno umivanje rok ter higieno kihanja in kašljanja.

ČISTE ROKE – POMEMBEN DEJAVNIK PRI OHRANJANJU NAŠEGA ZDRAVJA

Zelo pomemben dejavnik ohranjanja zdravja so čiste roke. Skrb zanje je poleg krepite imunskega sistema eden najpomembnejših preventivnih ukrepov za preprečevanje širjenja mikrobov in okužb. Glavni prenašalec mikrobov so onesnažene roke, zato je pravilna higiena rok zelo pomembna.

ZAKAJ JE POMEMBNO UMIVANJE ROK?

- Pravilno umivanje rok prepreči prenos mikrobov in širjenje povzročiteljev nalezljivih bolezni.
- S pravilnim umivanjem rok odstranimo umazanijo in zmanjšamo prisotnost za zdravje škodljivih mikrobov na rokah, ki povzročajo prehlade, gripo, drisko, bruhanje in druge zdravstvene težave.
- Na rokah se poleg stalno prisotne mikrobiote zadržuje tudi veliko drugih mikrobov, ki lahko pridejo na kožo rok ob stiku z drugimi deli telesa, drugimi osebami ali ob stiku z okoljem, in tako povzročajo različna obolenja. S pravilnim umivanjem rok zmanjšamo število mikrobov in preprečimo, da bi mikrobi z naših rok povzročili razvoj bolezni.



KDAJ SI UMIVAMO ROKE?

Roke si je treba umiti s tekočim milom in toplo vodo:

- ob prihodu iz zunanjega v domače okolje;
- pred rokovanjem z živil in po jedi;
- po stiku z živalmi;
- po rokovanju z denarjem;
- po previjanju otroka;
- po uporabi sanitarij;
- po uporabi telefona, računalniške opreme, igrač,
- po vsakem stiku s telesnimi izločki (kihanje, kašljanje ...).

Roke umivamo dosledno in vedno, ko so vidno umazane.

POSTOPEK UMIVANJA ROK

1. Roke omočimo pod tekočo vodo in nanje nanesimo zadostno količino tekočega mila.
2. Drgnemo dlan ob dlan, med prsti, konice prstov, palca, hrbtišče rok in zapestje.
3. Temeljito speremo milo in roke osušimo s papirnato brisačo, s katero zapremo tudi pipo.

Postopek miljenja rok izvajamo vsaj 15–20 sekund.



RAZKUŽEVANJE ROK

Namen razkuževanja rok je odstranitev prehodne in dela stalne mikrobiote oziroma zmanjšanje števila mikrobov, vendar pa razkuževanje ne odstranjuje nečistoče, zato vedno razkužujemo le roke, ki niso vidno onesnažene.

Razkužilna sredstva v vsakodnevem življenju niso potrebna. Uporabimo jih samo, če smo na poti ali nimamo možnosti umivanja rok. Otrok lahko izjemoma uporablja razkužilne robčke ali ustrezno razkužilo na potisk pod nadzorom staršev. Razkužilna sredstva se morajo hraniti zunaj dosega otrok.

POSTOPEK RAZKUŽEVANJA ROK

- Na roke nanesimo zadostno količino razkužilnega sredstva.
- Razkužilno sredstvo razporedimo po celotni površini rok.
- Po končanem razkuževanju pustimo, da se razkužilno sredstvo na rokah posuši, in rok ne brišemo.

UPORABA ROKAVIC

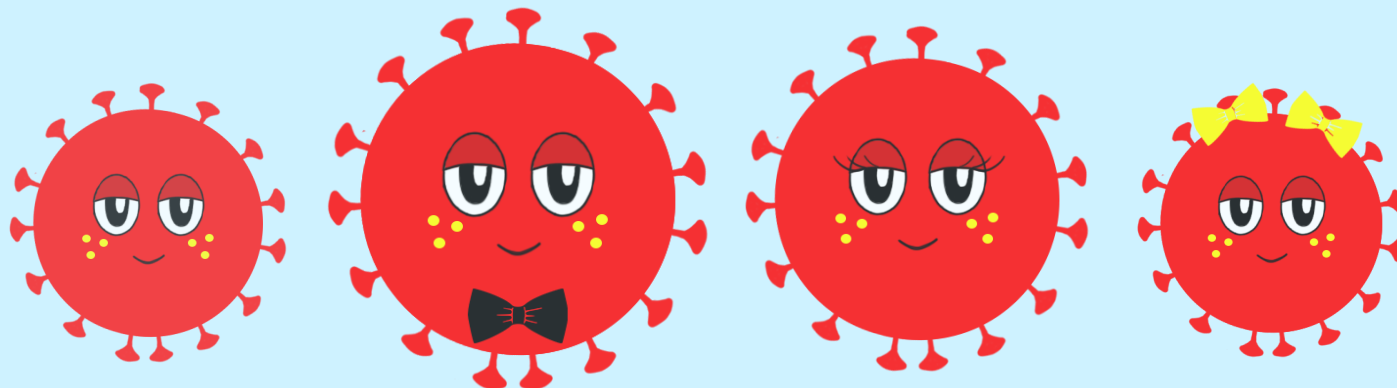
Uporaba rokavic ne nadomesti umivanja rok. Zelo pomembno je, da vsakič pred uporabo rokavic roke temeljito umijemo in osušimo; enako velja po njihovi uporabi.

Pri uporabi rokavic je pomembno, da se uporabljajo le za točno določeno opravilo in za čas trajanja posamezne delovne faze (npr. nega otroka).

HIGIENA KAŠLJA IN KIHANJA

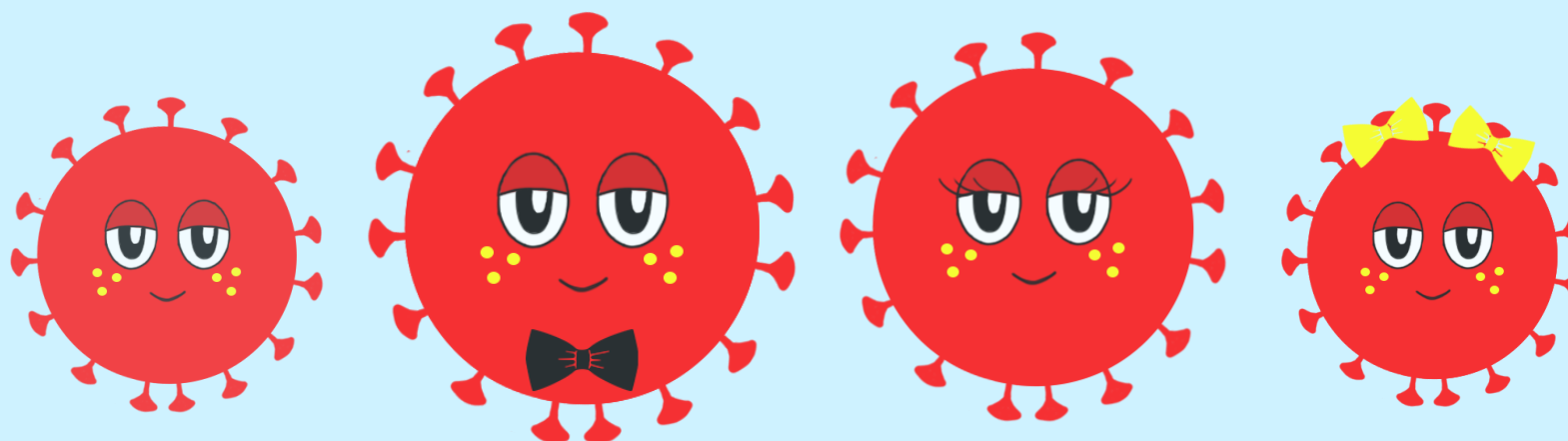
Otroci se veliko naučijo s posnemanjem ravnanja odraslih. S svojim ravnanjem predstavljamo vzor otrokom, zato je pomembno, da jih vzpodbujamo, da že od majhnega usvojijo osnovne higienske navade.

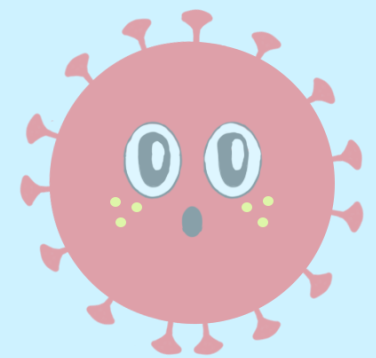
Kadar kašljamo ali kihamo, si moramo usta in nos pokriti s papirnatim robčkom. Po uporabi ga moramo odvreči v koš za odpadke in si umiti roke. Če robčka nimamo pri sebi, usta in nos prekrijemo z zgornjim delom rokava in kihamo vanj, nikakor pa ne kihamo oz. kašljamo v dlan. Roke si nato umijemo z vodo in milom, saj bi drugače z dlanjo viruse raznosili po vseh površinah, ki bi se jih dotaknili.

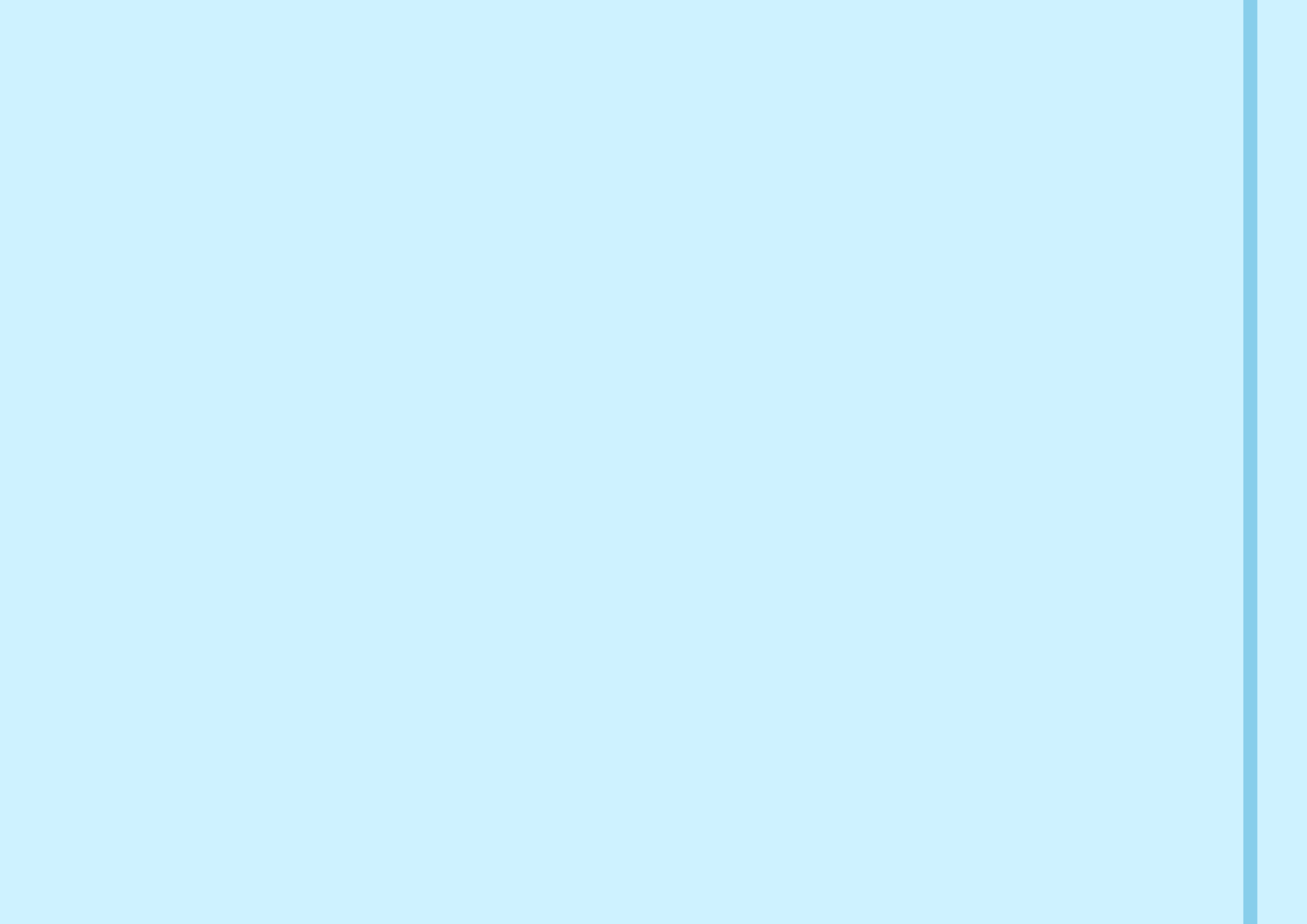


LITERATURA

- Berlic, M. (2020). *Dobra higienska praksa v Vrtecu Galjevica*. Povzetek navodil za zaposlene v okviru projekta ŠIPK. Ljubljana: Vrtec Galjevica.
- Jevšnik, M., Jereb, G., Ovca, A., Grebenc, S. (2019). *Higiena rok: 5. maj — mednarodni dan higijene rok*. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje (2017). *Za preprečevanje širjenja okužb poskrbimo tudi z umivanjem rok*. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-poskrbimo-tudi-z-umivanjem-rok> <10. 4. 2020>
- NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020). *Priporočila za preprečevanje okužb dihal in drugih podobnih obolenj v vrtcih/šolah*.
- Osteman, P. (2012). *Navodila za zdravstveno higienski režim v Viških vrtcih – interno gradivo*. Ljubljana: Viški vrtci.





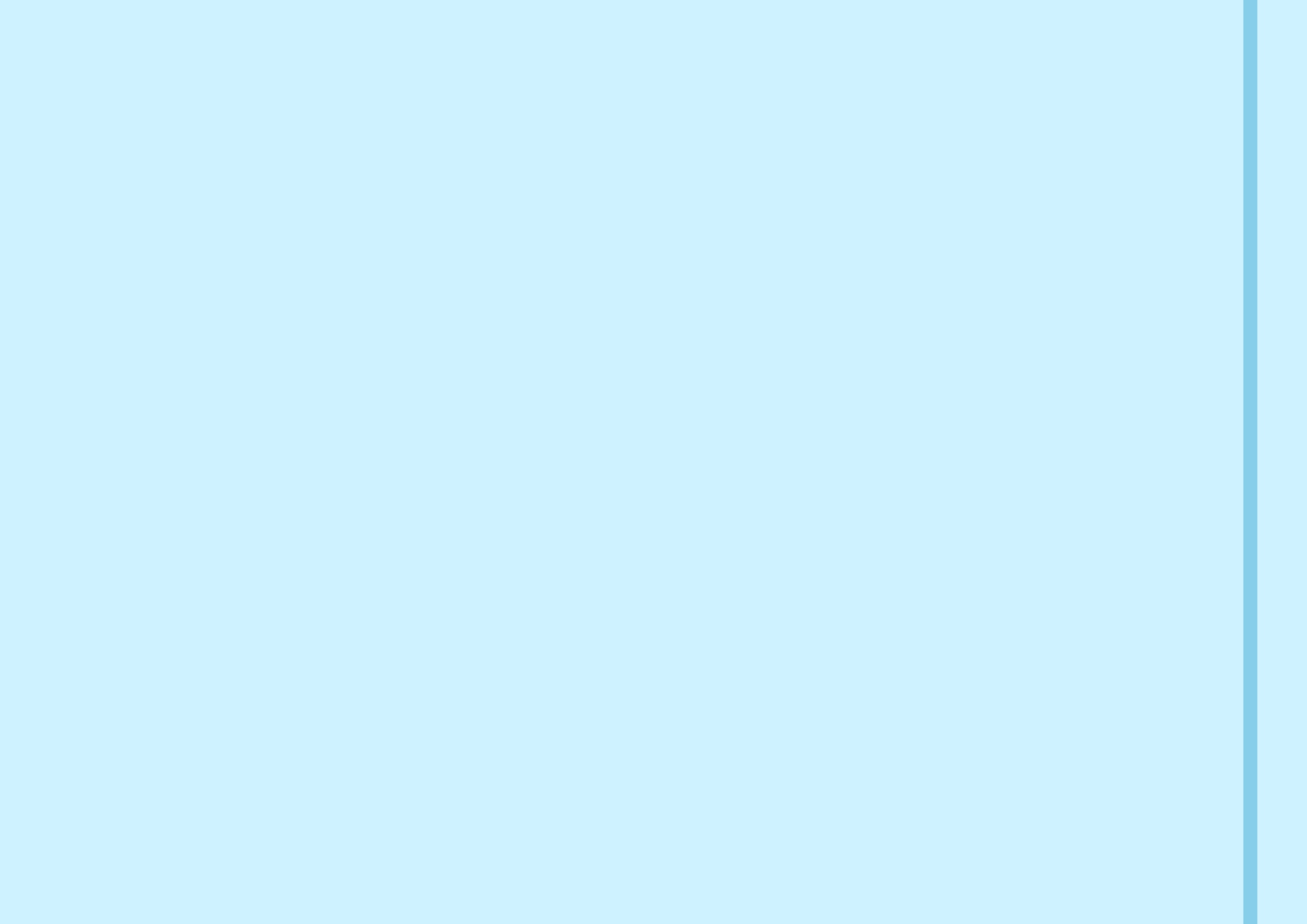


KATERA ROKA JE ČISTA ROKA?

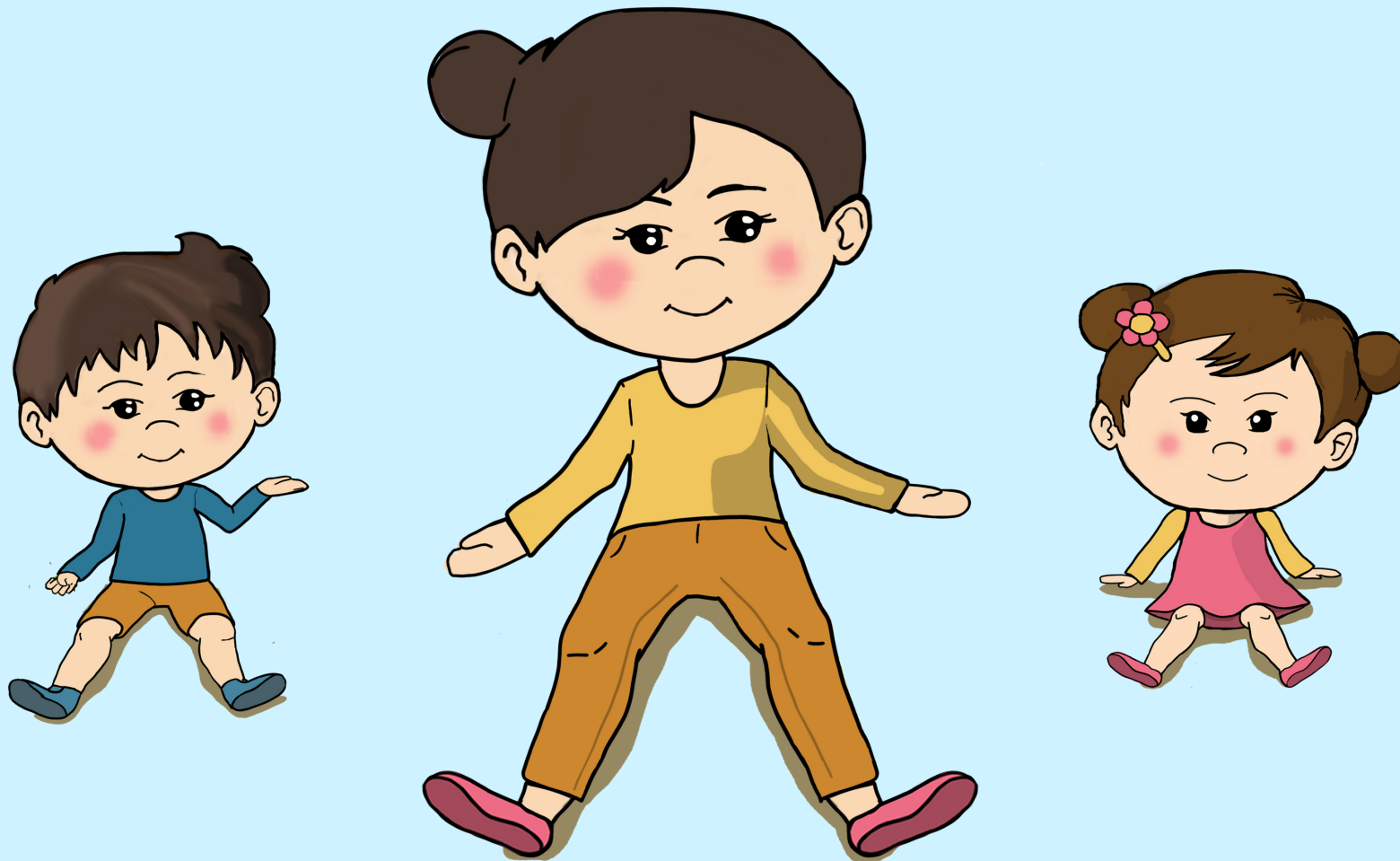
Napisala: Sanela Bešić

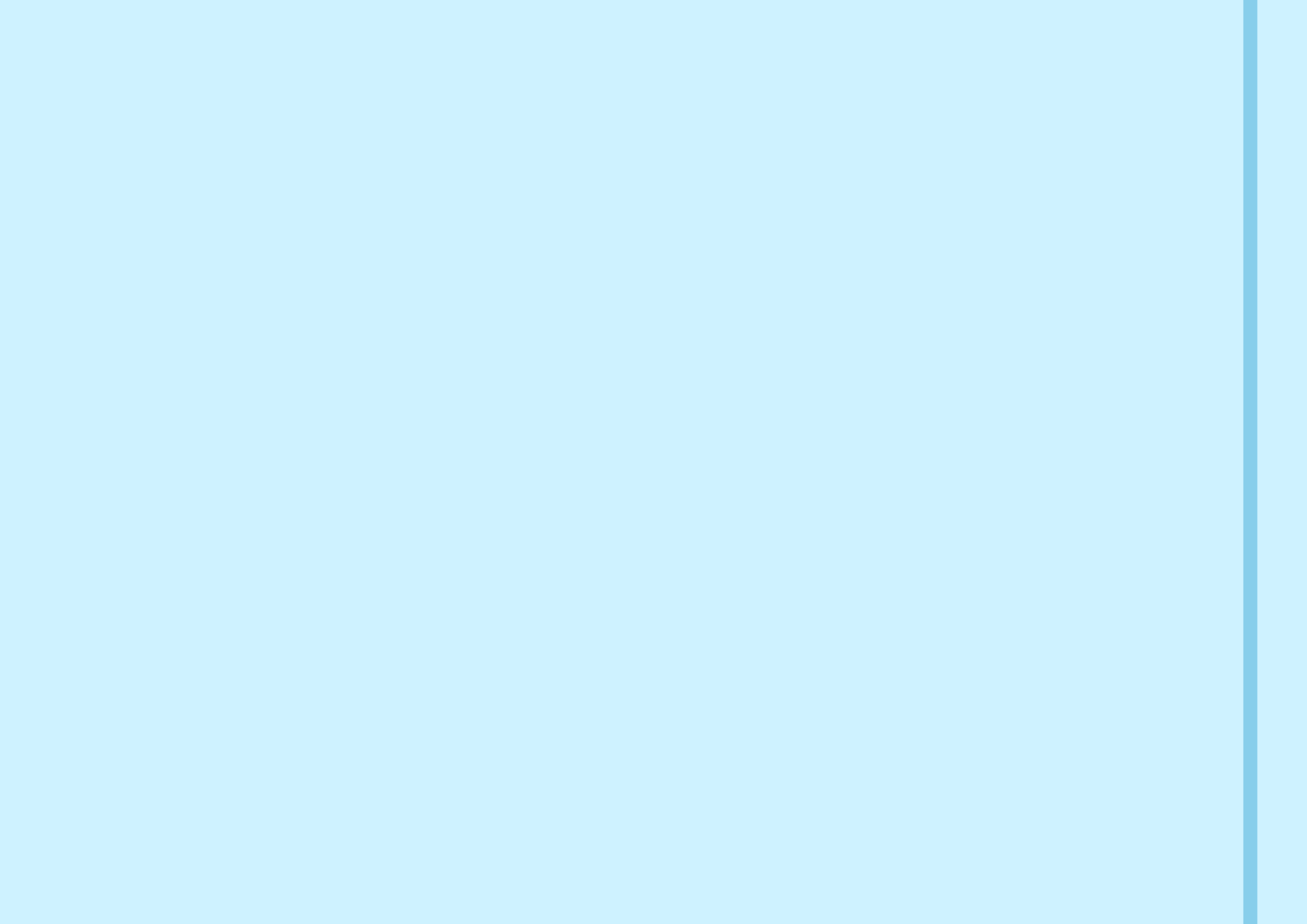
Ilustrirala: Ira Luskovec





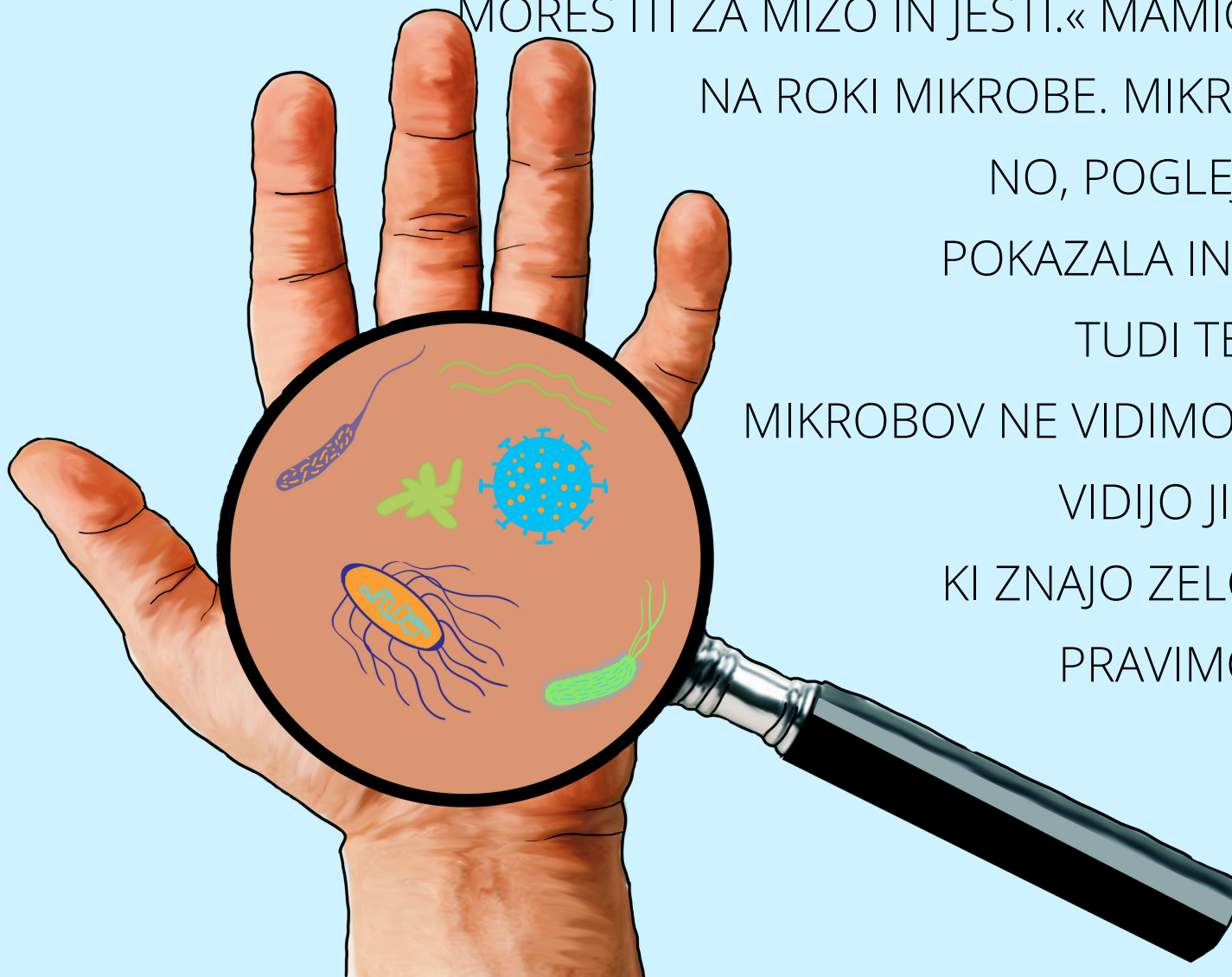
»TO SEM JAZ. IME MI JE MIHA IN RAD BI TE POPELJAL SKOZI SVOJ DAN.
HODIM V VRTEC, TAKO KOT TI. PREDEN GREM V VRTEC, MI MOJA MAMICA
PRIPRAVI ZAJTRK. PREDEN ZAČNEM JESTI, MI MAMICA VEDNO REČE, DA SI
MORAM NAJPREJ TEMELJITO UMITI ROKE. UH, AMPAK ZAKAJ MAMICA?«

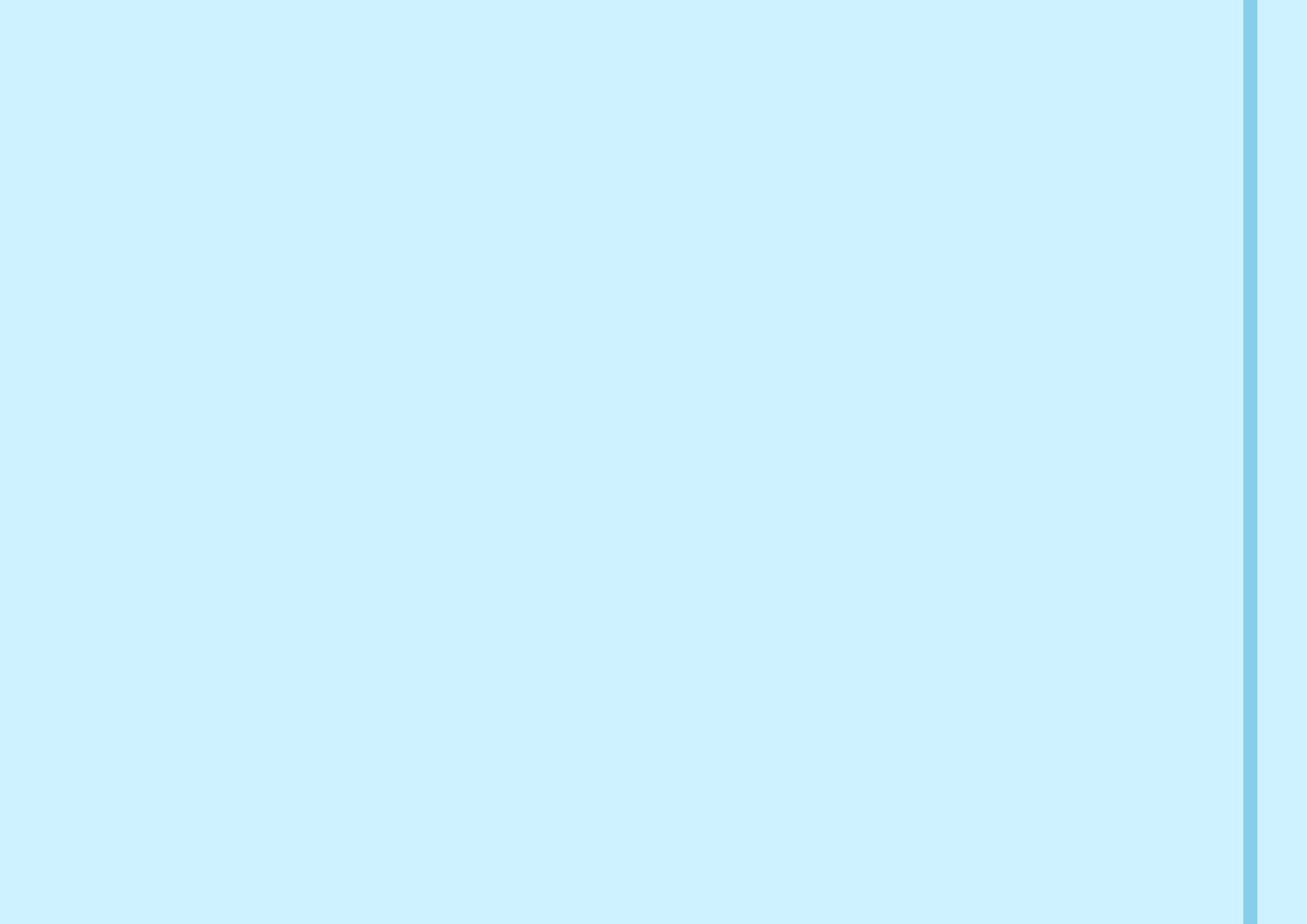




MAMICA MI VEDNO PRAVI: »VEŠ, MIHA, VESELE ROKE SO ČISTE ROKE. IN
ČE SO TVOJE ROKE ČISTE, TO POMENI, DA NE MOREŠ PRENESTI
UMAZANIJE IN MIKROBOV V SVOJA USTA. TOREJ, ČE NIMAŠ ČISTIH ROK, NE
MOREŠ ITI ZA MIZO IN JESTI.« MAMICA PRAVI, DA IMAM
NA ROKI MIKROBE. MIKROBE? KAJ PA JE TO?

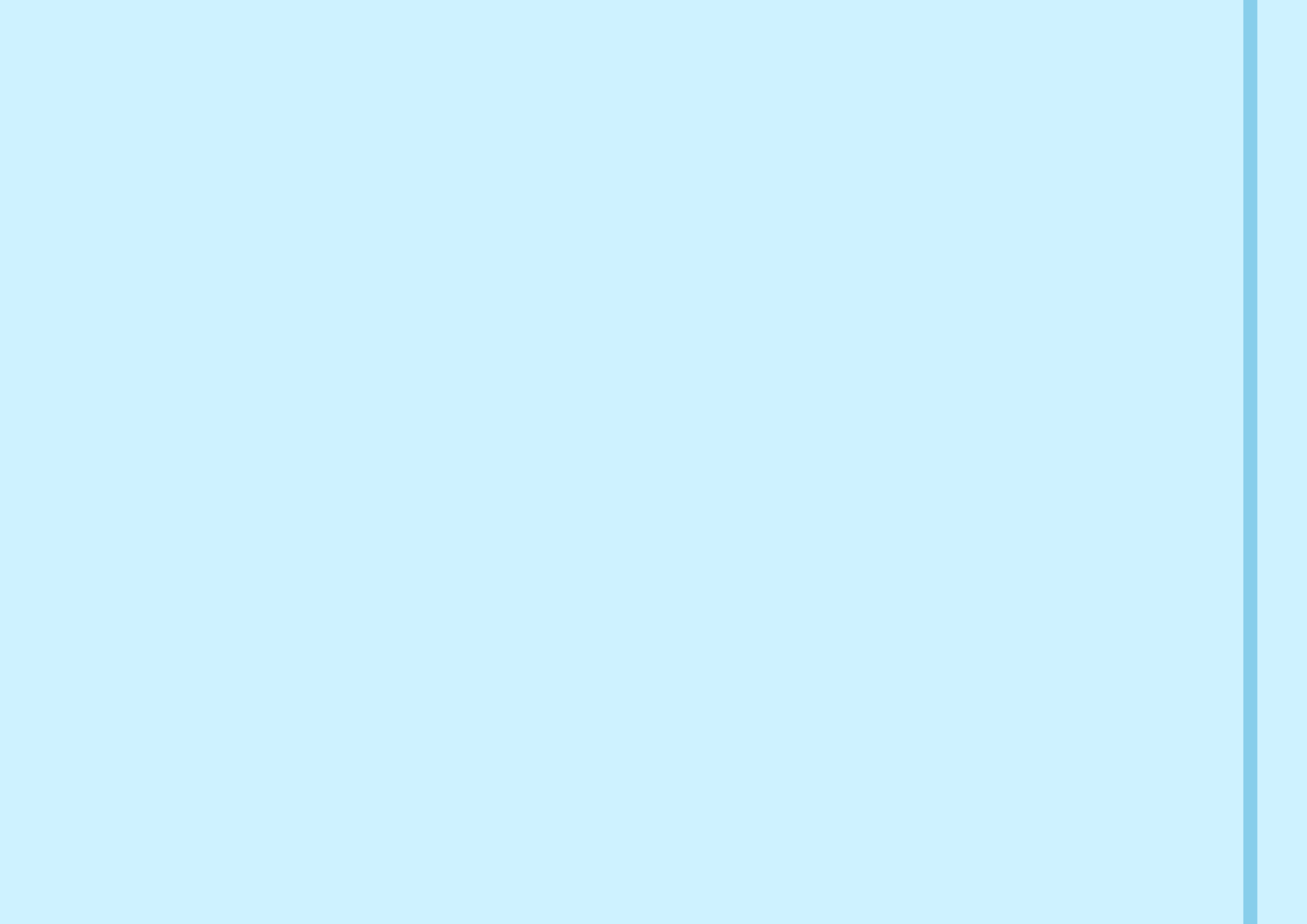
NO, POGLEJ, MAMICA MI JE TO
POKAZALA IN HOČEM POKAZATI
TUDI TEBI, DA BOŠ VEDEL.
MIKROBOV NE VIDIMO S PROSTIMI OČMI;
VIDIJO JIH LE TAKE MAŠINE,
KI ZNAJO ZELO POVEČATI SLIKO;
PRAVIMO JIM MIKROSKOPI.





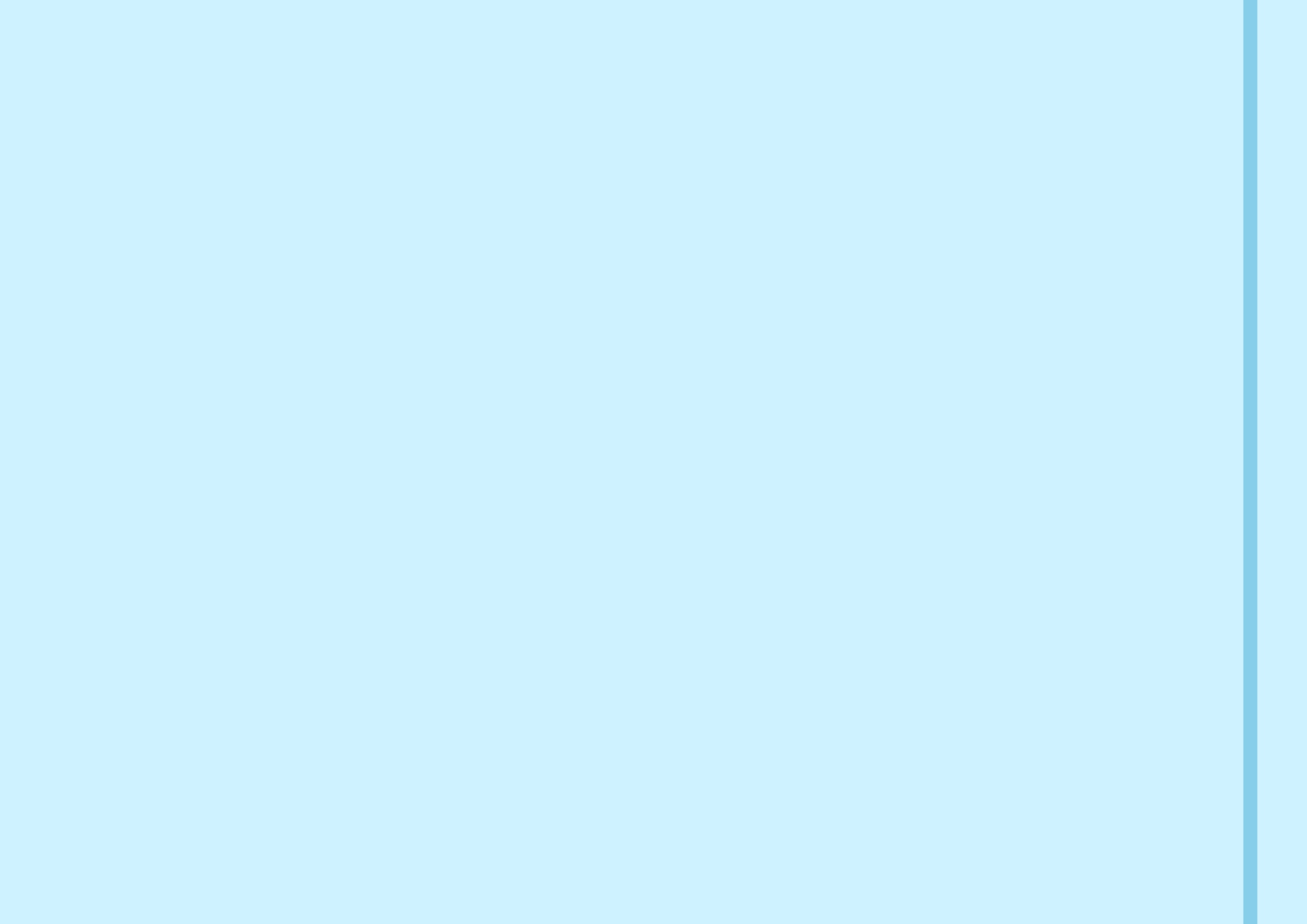
ZANIMALO ME JE, ZAKAJ SO TI MIKROBI TAKO POMEMBNI. IN JA, MAMICA MI JE
POVEDALA, DA ČE MIKROBE V USTIH DOBIM, POTEM LAHKO TUDI ZBOLIM.
OJOJ, MAMICA,
A ZATO ME JE
TREBUŠČEK BOLEL,
KO SEM V USTA DAL
PESEK IZ
PESKOVNIKA?





»ČE ŽELIŠ, DA MIKROBI IZGINEJO, MORAŠ NAREDITI ENO POMEMBNO STVAR!« »KATERO PA,« SEM VPRAŠAL MAMICO IN SVA SE ODPRVILA V KOPALNICO. TAM MI JE MAMICA POVEDALA, DA UMAZANIJO, KJER SO SKRITI MIKROBI, ODSTRANIMO TAKO, DA VZAMEMO MILO, SI ODPREMO PIPO TER ROKE TEMELJITO IN NATANČNO UMIJEMO S TOPLO VODO. PA VEŠ, KAJ POMENI TEMELJITO IN NATANČNO? BREZ SKRBI, JAZ SEM TI NARISAL, KAJ VSE MORAŠ STORITI.





POVEDAL BI TI

ŠE ENO

POMEMBNO STVAR.

ROK SI NE

UMIVAMO SAMO

PRED JEDJO.

POMEMBNO JE,

DA SI JIH

UMIJEMO VSAKIČ,

KO SO UMAZANE.

