

Kako djeci objasniti važnost pranja ruku?



Higijena ruku prva je i osnovna mjera u očuvanju zdravlja i održavanju osobne higijene, te predstavlja najbolju preventivnu mjeru u sprječavanju zaraznih bolesti.

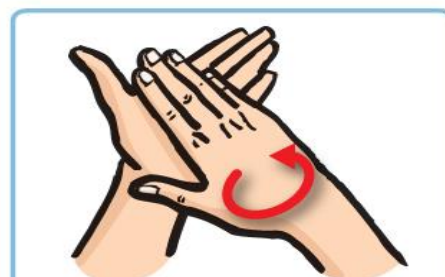
Kako pravilno prati ruke?



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.



10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.



11 Upotreblijim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

**TRAJANJE
POSTUPKA
30 sekundi**

Kada oprati ruke?

Kad su ruke vidno prljave

Nakon puhanja nosa, kihanja ili kašljanja

Nakon boravka na javnim mjestima

Nakon dodirivanja i stvari izvan vašeg doma

Prije i nakon jela ili pripreme jela

Nakon korištenja toaleta

Nakon što ste dirali kućne ljubimce i/ili ostale životinje

Nakon previjanja djece ili pomoći u korištenju toaleta

Koliko dugo treba prati ruke ?



Za učinkovito pranje ruku potrebno je najmanje **20-30** sekundi

Kako bi djetetu bilo lakše izmjeriti vrijeme pranja ruku neka tijekom pranja otpjeva neku pjesmicu, odbroji naglas do 30 ili izrecitira recitaciju

Kako se lako prenose virusi i bakterije?

Na ruke stavite gel za dezinfekciju i pospite šljokicama, zatim se rukujte s djetetom. Time će šljokice preći na djetetovu ruku. Na taj način djetetu možete prikazati kako se lako šire i prenose virusi, bakterije i sve ostale nečistoće s prljavih ruku, baš kao šljokice koje ste stavili na svoje ruke.



Možete pogledati i video kako su to drugi napravili:

<https://www.youtube.com/watch?v=YaacTSQ-RPY>

Zašto je važno prati ruke tekućim sapunom?



Napravite jednostavni pokus s mljevenim paprom i tekućim sapunom kako bi djetetu pokazali zašto je važno prati ruke sapunom.

Cijeli pokus možete pogledati u videu na Youtube kanalu: „CENTAR ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE ČAKOVEC“

<https://www.youtube.com/watch?v=24b7zJ1aiFE>

Kako potaknuti dijete da češće pere ruke?

Na ruku djeteta nacrtajte „virus“ ili neki drugi oblik po želji djeteta koji će nestati s ruke samo ukoliko dovoljno puta opere ruke tijekom dana. Na taj zabavan način dijete će češće kroz dan prati ruke i učiti o važnosti redovitog pranja.



Korištena literatura:

- <https://www.hzjz.hr/sluzba-zdravstvena-ekologija/pravilno-pranje-ruku/>
- <https://www.unicef.org/croatia/price/sve-sto-trebate-znati-o-pranju-ruku-kako-biste-se-zastitili-od-koronavirusa-covid-19>
- https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf
- <https://www.youtube.com/watch?v=YaacTSQ-RPY>

Karla Kovačević, bacc.med.techn.