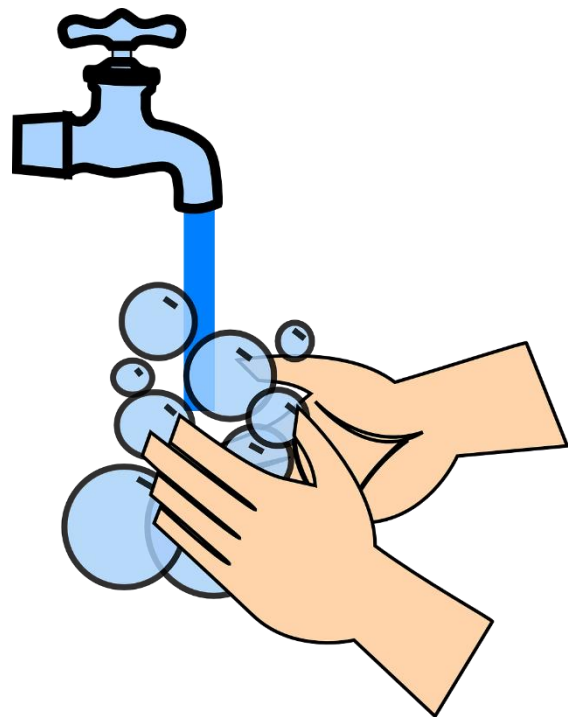


Igienă și prevenție

Întotdeauna este mai bine să ne luăm măsurile necesare pentru a preveni apariția bolilor decât să ne tratăm de ele.

O metodă foarte bună prin care ne putem feri de o mulțime de boli este să ne luăm anumite măsuri de protecție, cum ar fi să ne spălăm pe mâini (înainte de a mânca sau după ce am folosit toaleta), să ne spălăm pe dinți, să luăm medicamente după indicațiile medicului, și exemplele pot continua.



1. Spălarea mâinilor

Spălarea mâinilor este o metodă ieftină, accesibilă nouă prin care ne putem feri de o mulțime de boli, precum hepatita A, infecția cu coronavirus, infecția cu paraziți (viermișori) și multe altele.

Când ar trebui să ne spălăm pe mâini?

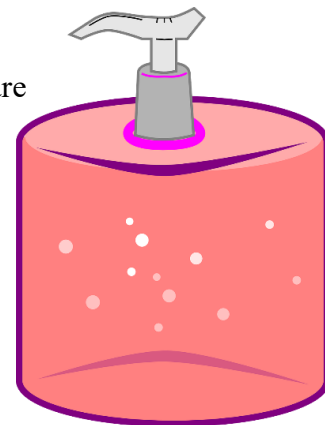
- înainte de a mânca sau a găti
- după ce am folosit toaleta
- după ce am făcut curățenie prin casă
- după ce am atins animale, inclusiv cele de companie
- după ce am luat contact cu persoane bolnave
- dacă am strănutat sau tușit în palme (ceea ce nu este indicat)
- după ce am petrecut timp afară (joacă, cumpărături, folosirea mijloacelor de transport în comun, grădinărit, etc.)

Cum ar trebui să ne spălăm pe mâini?

- a) **umeziți-vă mâinile** cu apă (rece sau caldă), dar aveți grijă să nu fie prea rece sau prea caldă.
- b) **folosiți săpun** și frecați-vă mâinile timp de 20 de secunde. Săpunul antibacterian nu este obligatoriu, orice săpun e bun
- c) asigurați-vă că **ajungeți și între degete**, pe toate fețele mâinii, sub unghii. Nu uitați de încheieturi!
- d) **clătiți-vă și uscați-vă** mâinile cu un prosop

Dacă dorim să folosim dezinfectant de mâini este important să știm că acesta nu are efect dacă pe mâini avem murdărie, așa că înainte de a folosi dezinfectant trebuie să ne asigurăm că dacă nu avem murdărie pe mâini, iar dacă avem, să ne spălăm pe mâini.

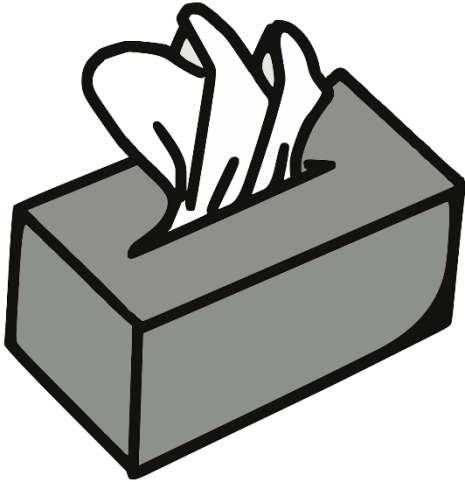
Pot exista situații în care să nu avem la îndemână apă și săpun, așa că e important să știm cum putem evita să ne murdărim pe mâini. În continuare vom învăța despre cum să tușim și să strănutăm în mod corect.



2. Cum să tușim și cum să strănutăm corect

Putem adopta niște reguli simple de igienă prin care putem împiedica transmiterea infecțiilor respiratorii, cum ar fi răceala sau gripa la alte persoane.

Din păcate, infecțiile respiratorii se pot transmite înainte ca durerea în gât sau tusea să ne spună că suntem bolnavi. Deci, chiar când ne simțim sănătoși, este important să strănutăm și să tușim corect.



Picăturile care se eliberează în timpul tusei sau a strănutului conțin microbi care ne pot infecta pe noi sau pe alte persoane. Transmiterea bolii se poate face fie prin inhalarea de către o persoană a acestor picături sau prin contactul dintre o suprafață (de exemplu mâna, un pahar) cu gura sau cu nasul unei persoane. Rețineți că microbii pot supraviețui pe mâinile noastre mai multe ore.

Acoperiți-vă gura și nasul de fiecare dată când strănutați sau tușiți cu un șervețel de unică folosință, pe care să îl aruncați după aceea. Dacă nu aveți la dispoziție un șervețel strănutați sau tușiți la nivelul cotului (pe haină, sau piele), astfel veți împiedica transmiterea microbilor la nivelul mâinilor pe care le folosiți mult mai des decât zona cotului.

Evitați să vă atingeți fața (în special dacă sunt contaminate, de exemplu după ce ați șters nasul unui bebeluș). Dacă vă atingeți fața puteți transmite microbi la nivelul nasului sau al ochilor, care pot cauza infecții.

Acum, după ce am aflat cum trebuie să strănutăm și să tușim corect, haideți să vedem ce boli se pot transmite prin salivă și cum se pot transmite acestea ca să știm de ce e important să ne protejăm pe noi și să îi protejăm pe alți.

3. Relația dintre salivă și sănătate

Gura noastră este casă pentru sute de microorganisme. Ce se întâmplă când ești expus la saliva altei persoane?

Următorii microbi pot fi prezenți în salivă și ne pot amenința sănătatea:

- streptococul, care ne dă puroi în gât
- virusul herpetic, care determină formarea herpesului la nivel buzelor
- virusuri care determină răceală sau gripă

Câteva moduri prin care puteți transmite boli prin salivă sunt:

- să beți din același pahar sau din aceeași sticlă cu alte persoane
- să mușcați din aceeași mâncare (de exemplu din sandwich) cu alte persoane
- prin sărut
- să folosiți aceeași periuță de dinți cu alte persoane



Deoarece o mulțime de microbi se pot găsi în gura noastră, este important să avem și o igienă orală corespunzătoare.

4. Igiena orală

Problemele dentare se numără printre cele mai frecvente probleme de sănătate în rândul copiilor, iar printre factorii responsabili pentru acest fapt se numără alimentația bogată în zaharuri și igiena orală defectuoasă.

Ce instrumente folosim pentru a ne spăla corect pe dinți?

- perie de dinți cu perii moi sau medii (pentru a nu traumatiza gingia, dar în același timp pentru a îndepărta microbi)
- pastă de dinți (indicată cu fluor și neapărat să o scuipăm pe toată, fără să o înghițim); pasta de dinți cu fluor crește rezistența dintelui față de atacul microorganismelor care favorizează apariția cariei dentare
- ață dentară, periute interdentare – pentru igienizarea suprafețelor inaccesibile periei dentare
- apă de gură
- spatulă linguală – special destinată pentru curățarea limbii

Când ne spălăm pe dinți?

Pentru o igienă orală optimă, ar fi ideal să ne spălăm pe dinți după fiecare masă. Recomandat este să ne spălăm de **minim 2 ori pe zi**: dimineața și seara, dar **mai ales seara**.

Cum ne spălăm pe dinți?

- mai întâi vom curăța **spațiile dintre dinți** cu ață dentară sau cu periute interdentare
- pentru curățarea dinților aplicăm o **presiune medie și constantă** pe dinți, nu prea puternică și nici prea slabă
- între dinte și gingie există un spațiu ca un „buzunăraș” pe care trebuie să îl curățăm, de asemenea
- vom executa mișcări **de sus în jos, dinspre gingie** (partea roz din cavitatea bucală) **spre dinte**, asociate cu **mișcări circulare**
- **! niciodată** nu executăm mișcări orizontale, deoarece riscăm să băgăm resturile alimentare între dinți și nici mișcări dinspre dinte spre gingie, deoarece astfel riscăm să ajungă resturile alimentare în „buzunăraș”
- periajul dentar trebuie să dureze **între 3 și 5 minute**
- la finalul periajului putem folosi spatula bucală pentru curățarea limbii și apa de gură

Periuța dentară trebuie schimbată aproximativ la fiecare **3 luni**. Pentru a prelungi „viața” periutei de dinți, o putem clăti cu apă caldă la finalul periajului și o vom lăsa să se usuce în poziție verticală.

Ce se întâmplă dacă nu ne spălăm pe dinți?

Dacă nu ne spălăm pe dinți, la nivelul acestora se acumulează mai multe bacterii și restul alimentare, putând apărea **cariile**.



Care este diferența dintre periuța obișnuită și cea electrică?

Ambele tipuri de periuțe sunt eficiente dacă sunt folosite în mod corespunzător. Periuța electrică are unele funcții care ne ușurează igiena dinților:

- sunete care ne avertizează când trebuie să trecem la curățarea unei alte regiuni din cavitatea bucală
- senzori pentru presiune: dacă vom apăsa prea tare, ne va avertiza
- mișcări continue: care vor suplimenta curățarea suprafeței dentare

Importanța dinților aliniați

În cazul în care nu avem dinții bine aliniați, printre acestea se pot acumula resturi alimentare și în timp poate apărea caria. De asemenea, poate fi afectată funcția dinților în mestecarea alimentelor sau în vorbire.

Astfel, dacă nu avem dinții bine aliniați, este indicat să consultăm medicul **ORTODONT** în vederea aplicării unui aparat dentar.

Pentru afecțiuni ale dinților putem apela la medicul **STOMATOLOG**, fiind recomandat să mergem o dată la 6 luni la o consultație.



Pentru a ne feri de diferite boli este foarte important să avem un stil de viață sănătos. Pe lângă o alimentație sănătoasă, trebuie să avem și o igienă a somnului corespunzătoare și să avem și activitate fizică.

5. Activitate fizică

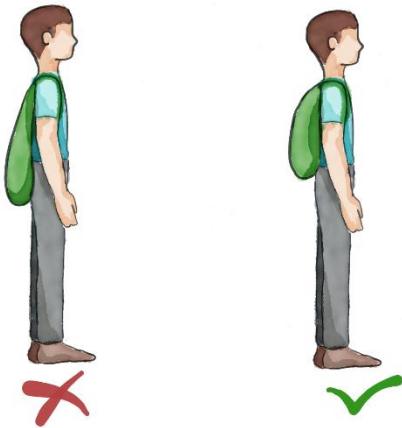
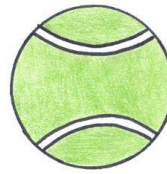
Pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 17 ani este recomandat să aibă o activitate fizică moderată spre susținută de cel puțin 60 de minute în fiecare zi.

Activitatea fizică regulată poate contribui la buna funcționare a sistemului cardiorespirator al copiilor, le poate întări mușchii și oasele, ține sub control greutatea corporală și reduce riscul dezvoltării unor boli grave, precum:

- boli ale inimii
- cancer
- diabet zaharat
- hipertensiune arterială (tensiune prea mare)
- obezitate (greutate corporală prea mare)

Activitate fizică nu înseamnă doar practicarea unui sport. Mersul pe jos este un exemplu de activitate fizică ușor de practicat, care poate fi realizat de exemplu pe drumul de acasă la școală. Alte exemple de activitate fizică sunt:

- practicarea unui sport (de exemplu, tenis, fotbal sau baschet)
- mersul pe bicicletă
- înotul
- schiatul
- alergatul



Este important de asemenea să purtăm ghiozdanul corect. Acesta nu trebuie să fie prea încărcat (prea greu), iar bretelele acestuia trebuie ajustate în așa fel încât ghiozdanul să nu atârne pe spatele nostru, ci să stea ferm.

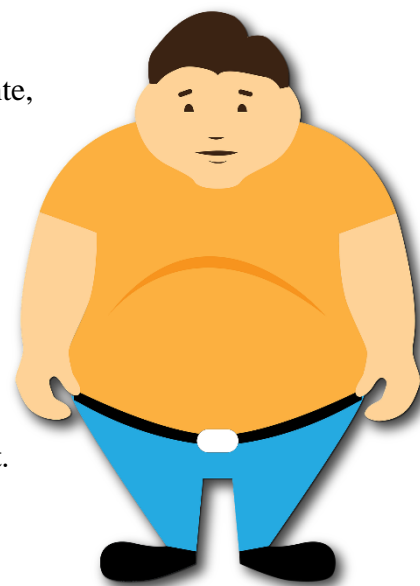
Elevii care sunt activi din punct de vedere fizic tind să aibă note mai bune, să lipsească mai puțin de la școală, să aibă memoria mai bună și să aibă o participare mai bună la clasă.

Lipsa activității fizice poate duce la:

- creștere în greutate (nu se mai consumă energia acumulată prin alimente, care se transformă în grăsime)
- crește riscul de a dezvolta boli ale sistemului cardiovascular (de exemplu hipertensiune arterială)
- duce la scăderea rezistenței oaselor
- crește riscul dezvoltării cancerului

Orice activitate fizică este mai bună decât să nu faci activitate fizică deloc. Dacă nu ești activ din punct de vedere fizic, începe cu ceva ușor, iar apoi crește treptat.

Lipsa activității fizice se numește **SEDENTARISM**.



6. Igiena somnului

Pentru a ne reface rezervele de energie, este important să avem o igienă a somnului corespunzătoare. Copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 13 ani au nevoie de 9 – 11 ore de somn pe noapte.

Iată câteva sfaturi care vă vor ajuta să aveți o igienă a somnului corespunzătoare:



- setează-ți **aceeași oră de culcare și de trezire în fiecare zi**, chiar și în weekend
- încearcă să folosești **patul doar pentru a dormi**
- alcătuește o **rutină înainte de a te culca**. Aceasta poate include spălatul pe dinți sau îmbrăcarea în pijamale
- **nu consuma băuturi energizante** (de exemplu cola sau cafea) și nu mănca ciocolată înainte să te culci
- **dacă nu poți dormi, ridică-te din pat** și fă o activitate ușoară (de exemplu să citești o carte care ți se pare mai plictisitoare). Când ți se face somn, întoarce-te în pat

După ce am discutat despre somn, haideți să vedem cum putem păstra un mediu corespunzător în care să ne odihnim.

7. Igiena camerei și a patului

Este bine să aerisim camera în fiecare zi. Dimineața, după ce ne trezim, este un moment bun pentru deschide geamurile camerei.

Aerisind camera ne putem feri de boli și ne poate ajuta să ne odihnim mai bine.

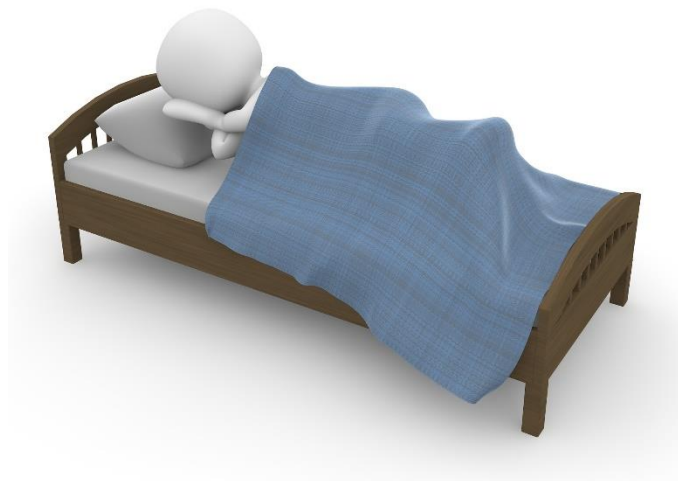
Principalul inamic al tuturor locuințelor este praful, care, datorită gravitației, se adună la nivelul lenjeriei cu timpul, iar dacă nu păstrăm patul curat, noi straturi de praf se vor depune pe lenjeria noastră de pat.

Cum să ne păstrăm lenjeria cât mai curată între spălări?

- să ne facem duș înainte de culcare
- să nu mâncăm în pat
- să evităm să stăm în pat cu șosetele cu care am umblat în restul zilei
- să purtăm haine curate

Riscurile la care ne supunem dacă nu respectăm regulile de igienă:

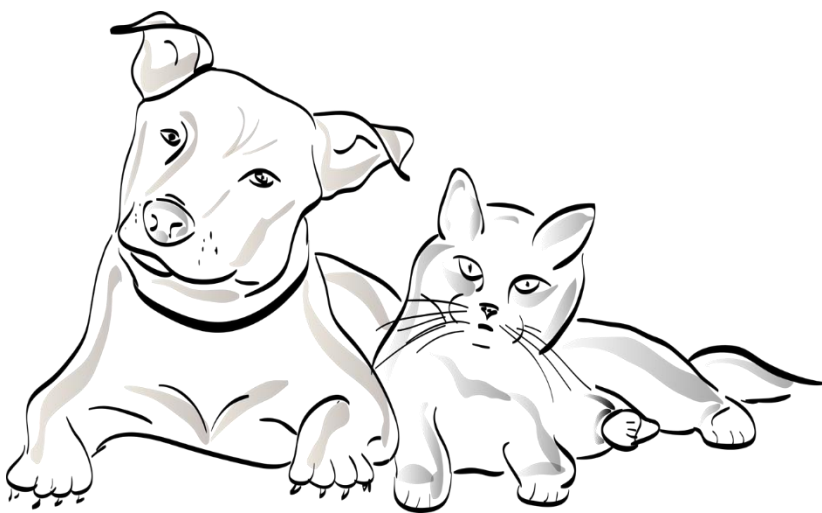
- ochi roșii
- strănut, nas înfundat
- tuse
- astm
- pneumonie



S-ar putea să ai un animal de companie sau poate intri în contact cu animale, așa că e important să știm câteva reguli de igienă în ceea ce privește interacțiunea cu animalele, să vedem care sunt beneficiile în a avea un animal de companie, dar să vedem și riscurile la care ne expunem.

8. Relația dintre sănătate și animale

În primul rând, un animal de companie (ex. câinele) oferă un stil de viață mai activ. Plimbarea animalului de companie ajută la îndeplinirea activității fizice zilnice recomandată de medici



În al doilea rând, animalele de companie reduc nivelul de stres și previn singurătatea.

Cu toate acestea, animalele de companie au diferite virusuri care pe ele nu le afectează, dar pot să fie transmiși stăpânului.

- a) Este important ca de fiecare dată după ce te joci cu un animal să te speli pe mâini pentru a reduce riscul de a te îmbolnăvi.
- b) Animalele trebuie duse în mod regulat la veterinar pentru vaccinuri și consultul de rutină. Sănătatea animalului de companie este importantă și pentru sănătatea familiei tale.

Un mod bun de a ne proteja de diferite boli este să ne vaccinăm.

9. Vaccinurile

Imunizarea este procesul prin care o persoană este rezistentă unei boli infecțioase. De cele mai multe ori imunizarea se face prin administrarea unui **VACCIN**. Vaccinul stimulează sistemul nostru imunitar să protejeze persoana împotriva unor boli care vor urma.

Antibioticele sunt o clasă de medicamente bine cunoscute, așa că haideți să aflăm mai multe despre ele!

10. Antibioticele și rezistența la antibiotice

Există mai multe tipuri de microorganisme, dar printre cele mai cunoscute sunt **BACTERIILE**.

Bacteriile sunt sensibile la niște tipuri de medicamente numite antibiotice. „Anti-” înseamnă „împotriva, contra”, iar „-biotic” înseamnă „viață” – deci antibioticele sunt medicamente ce luptă **împotriva vieții** microbilor. Virusurile nu sunt microorganisme vii. Atunci, putem spune că antibioticele pot lupta împotriva virusurilor? Răspunsul este nu. **Antibioticele acționează numai asupra bacteriilor**, deoarece acestea sunt vii.

Din păcate bacteriile sunt niște ființe foarte inteligente. Ele reușesc să-și dea seama că antibioticele nu le fac bine deloc; din această cauză ele au creat de-a lungul timpului metode de a se apăra de ele. Astfel unele bacterii nu mai pot fi omorâte așa de ușor, ele devin rezistente. Ce facem în acest caz? Se poate încerca un alt antibiotic, mult mai puternic. Însă, din păcate, există bacterii care nu mai răspund la niciun antibiotic care există în momentul de față.

De ce apare rezistența la antibiotice?

Sunt două mari cauze pentru care apare rezistența la antibiotice:

1. Oamenii se tratează cu antibiotice pentru răceală și gripă, produse de virusuri, deși nu îi vor ajuta cu nimic. Virusurile nu pot fi omorâte cu antibiotice, deci nu ne vor ajuta să ne vindecăm.
2. Oamenii care într-adevăr au o infecție cu o bacterie nu respectă sfatul medicului de a lua o anumită cantitate de antibiotic pe un anumit număr de zile. Fie iau prea puțin (de exemplu, doar jumătate de pastilă în loc de una întreagă), fie în loc să-l ia, de exemplu, 5-7 zile, îl iau doar 3-4 pentru că atunci se simt mai bine.



Antibioticele trebuie luate doar dacă sunt indicate de către un medic, luând antibiotice fără să consultăm un medic ne putem pune în pericol pe noi și pe cei din jurul nostru, deoarece putem contribui la apariția bacteriilor rezistente la antibiotice!