

# A személyi higiéné

**Higiéné jelentése:** egészségtan, egészségügy, fertőzés elkerülésére irányuló tisztaság előírásai

**Nevét** Hügeiaról kapta, aki az egészséges életmód istennője volt az ókori görögöknél.

## Rövid történelmi áttekintés

A tisztálkodás végig kíséri az emberi történelmet. Eleinte csupán csak spirituális jelentőséggel bírt. Az évszázadok tapasztalatai, a járványos betegségek leküzdése, a későbbi fejlettebb vallási rítusok elválaszthatatlan, ma is gyakorolt részévé tette a napi tisztálkodást.

A középkor a szélsőségek időszaka. Mindenkinek a tisztálkodással kapcsolatban eszébe jutnak a török fürdő házak. Negatív példaként pedig felrémlik előttünk az illatosító szerek és rizsporos parókák divatja.

Nemzetünk már a honfoglalás időszakában is rendszeres tisztálkodással előzte meg a járványok kitörését. Külön fürdősátor állt őseink rendelkezésére.

Az első írásos emlék 1015-ből származik, amely egy királyi adománylevel, mely egy pécsváradi bencéseknel található nyilvános fürdő és egyéb fürdőszolgáltatásról tesz említést. A közös fürdők és a gőzfürdők használata a XV. század végén visszafejlődött a fertőzőbetegségek terjedése miatt. Szigorú rendeletekkel tiltották a közös medencében való fürdözést, hogy a vérbaj és a pestis terjedését megakadályozzák. Szerencsére a tisztálkodás jelentőségét a XVIII századba ismét felismerték.

**Beszélhetünk: egészségügyi , ételmiszer, személyi higiénéről. Elsődleges, lényeges feladata a betegségek elkerülése, járványok kitörésének megakadályozása.**

pl. egészségügyi: gyermekági láz

élelmiszer: szalmonella

személyi: vérhas

## **A TISZTÁLKODÁS ALAPJAI (NAPI TEVÉKENYSÉG)**

Sokan elfeledkeznek a legfontosabb tisztálkodási formáról: **A KÉZMOSÁSRÓL!**

Mellékhelység használata vagy bármilyen intim tájék körüli teendő (törlés, betét-, tampon csere..... ) végzése **után** mindig mossunk kezet. **Nagyon fontos megemlíteni: a férfiak nagy hányada pisilés után NEM mos kezet.** Említenem sem kell ugye, hogy olyan munka végzés esetén mely jelentősen szennyezi a kezünket a vécé használata **ELŐTT** is fontos a kézmosás. Sok macerát meg tudunk előzni vele!

Bárhonnan haza, a lakásunkba érkezünk! Vásárlás, játszótér, kert, munkahely.... Rengeteg baci tapadhat a kezünkre. Ezekről jobb megszabadulni. Sorrend: kabát cipő le, irány a mosdó! **Étkezés előtt! Főzés megkezdése előtt! Csecsemővel való foglalatosság megkezdése előtt! Ezek a legfontosabb alkalmak.**

## **Fogmosás**

Semmivel sem jelentéktelenebb mint a kézmosás.

A rossz fogak rengeteg betegség kialakulását segítheti elő. Napi minimum 3 fogmosás ajánlott. Az életkornak megfelelő fogkrémmel, és fogkefével. Ezeket minimum 3 havonta cseréljük le. Ha sörtésedik, akkor szintúgy ez a helyzet. Torokgyulladás, afta és egyéb nyálka hártát érintő megbetegedés, elváltozás esetén, szintén váltsunk fogkefét.

A kisbabáknak más fogzás előtt érdemes kitörölni puha kendővel a szájacskáját. Forralt, majd lehűtött vízzel, vagy Aloe Verás permettel benedvesített kendőt használjunk erre a célra. Ezzel megelőzhetjük a szájpenészt, valamint előkészítjük a terepet a későbbi fogkefe használatra. Fontos ezzel együtt megemlítenem az emlők tisztántartását. Szoptatás előtt, vagy fertőtlenítő folyadékot használjunk, vagy Aloés permetet. Mindkettő megfelel erre a célra. Utóbbi a mellbimbót is védi. s babánk sem idegenkedik annyira az ízétől.

Az első fogacska kibújásától szigorúan tartsuk be a fogkefe használatot. Ha a pici eleinte idegenkedik, ne erőltessük, maradjunk a kendőnél. Minden alkalommal ajánljuk fel a kefét. Hagyjuk hogy rágja a fogmosásra szánt percekben. Soha ne hagyjuk felügyelet nélkül vele.

A fogápoláshoz tartozik még a fogselyem és fogvájó használata. Ezek a nehezebben elérhető résekből távolítják el a szennyeződések. Alkalmazzuk rendszeresen.

## **Hajmosás**

Az ember hiú. Mindenki használja a hajának, és fejbőrének megfelelő készítményt. Elvileg heti 1-2 hajmosás elég egy felnőtt ember számára. Ha erősebben zsírosodik a hajunk, vagy a munkák során erősen szennyeződik, akkor használjunk enyhébb készítményt, vagy keressünk gyógynövényes hajápolókat.

## **Fürdés, zuhanyzás(tusolás)**

A napi tisztálkodás szempontjából a tusolás egészségesebb, mint a fürdés. Ha még is szeretjük a lazító fürdést minden nap, akkor előtte egy gyors tisztálkodó tusolás, majd jöhet a lazító fürdés. Különösen ajánlom a leányoknak e fenti pár sort. Nagyon sok fertőzést kaphatunk a koszos ülőfürdő miatt. Ezek szövődményére pedig jobb nem is gondolni.

### **Vásárlás!**

Hányszor és hányan álltunk már tanácstalanul a bolt egyik polca előtt, mely roskadásig volt tele a hajsamponokkal, tusfürdőkkel, és egyéb készítményekkel! Senki sem szeret zsákbamacskát vásárolni. Volt már rá példa, hogy a bőrgyógyásznál kötöttünk ki egy rosszul megválasztott tusfürdő miatt!

Miért nem lehet kipróbálni? Vannak boltok, ahol még ki se lehet nyitni, végül is jogosan. De hogyan tudjuk meg hogy tetszik az illata? És ha még se jó számomra, kiütéseket kapok tőle? Vissza pedig nem veszik.

### **SZEMÉLYI HIGIÉNÉ**

**A személyi higiéné olyan dolog, amiről a tanár úgy gondolja, olyan egyszerű, mit kell ezen magyarázni, a tanuló meg azt hiszi, mindent tud, kár erre időt fecsérelni. A gyakorlat azonban sokszor rácáfol ezekre a jóhiszemű feltételezésekre, ezért talán érdemes egy-két dolgot ezzel a banálisnak tűnő kérdéssel kapcsolatban is felfrissíteni.**

***Mire is való a személyi higiéné?***

*A személy tisztasága azért fontos, hogy ő maga ne legyen egy esetleges ételmérgezés, ételfertőzés - egyéb fertőzés forrása.*

### **Hogyan közvetíthetünk fertőzést?**

A kórokozó vagy fakultatív kórokozó szervezetek továbbításával. A betegségek nemzetközi osztályozás szerint (BNO 10), melyet Magyarországon is használunk, az enteritis infectiosa (fertőző hasmenés) kórokozói címszó alatt az alábbiakat találjuk:

Minden körülmények között emésztőszervi kórokozók (obligát enterális patogének) a következők: Shigellák, Salmonellák, enterovirulens E coli, Yersinia enterocolitica, Campylobacter, Vibrio cholerae.

Bizonyos körülmények között kórokozók (fakultatív patogének): Pseudomonas aeruginosa, Aeromonas, nem cholera vibriók, Staphylococcus aureus, Clostridium difficile, illetve perfringens, Enterococcus faecalis, Bacillus cereus, Serratia.

Paraziták: Giardia, Cryptosporidium, Entamoeba histolytica, Trichinella spirális, bélférgék.

Vírusok: Rotavírus, Norwalk, astro-, calici-, corona-, enterális adenovírusok stb.

### **Honnét származhatnak ezek?**

Hát, először is ott van maga az emberi test, amely, mint tudjuk, nem steril. Egy egészséges ember bőrén is számtalan mikroorganizmus lehet - többségében szerencsére nem kórokozó, illetve az ép bőrön keresztül nem tud a szervezetbe behatolni. Viszont nem kell ahhoz betegnek lenni, hogy a testünk bizonyos részeiről akár széklet eredetű baktérium (Coli baktériumok, akár Escherichia coli) is a kezünkre kerüljön, pl. WC-használat után. Egy banális tüszentés vagy orrfújás után is kerülhet a kezünkre Staphylococcus aureus. (Ismeretes, hogy ez a baktérium a lakosság jelentős részében megtalálható, anélkül, hogy betegség tünetei jelentkeznének.) Nátha esetén az ételbe kerülő spektrumot színesíthetik különböző vírusok is. Egy kisebb pattanást vagy szőrtüszőgyulladást elvakargatva egyéb gennykeltő baktérium, pl. Streptococcus pyogenes is kerülhet a kezünkre - és rajta könnyedén az

ételre vagy ételbe. Kevesebb a szennyeződés lehetősége, de nem kizárt hajunk simítása, vagy orrunk-szemünk piszkálgatása, lábunk vakargatása következtében. (Ez utóbbi esetben a lábomba továbbterjesztése sem kizárható.)

***Amennyiben sérülés (vágás, szúrás) keletkezik a bőrön, a nyílt sebben, mint a nyüvek szaporodnak el a baktériumok - csak sokkal nagyobb mennyiségben.***

***Fontos tehát a seb védelme a környezetben lévő kórokozótól, illetve az étel védelme a fertőzött sebtől.***

És eddig még csak a saját - viszonylag tiszta - testünkről származó mikroorganizmusokból vettünk sorra néhányat.

A mindennapi tevékenységünk: utazás, bevásárlás alkalmával számtalan lehetőségünk van, hogy növeljük kezünk mikroflóráját: a bevásárlókosár fülét, ajtókilincset, pénzt, vagy utazás közben fogantyúkat érintve további baktériumokkal, vírusokkal "gazdagodhatunk". Otthonról is hozhatunk be magunkkal a konyhába kórokozót, különösen olyan esetben, ha a ház körül állatokat is tartunk: cipőnk, ruhánk lehet széklettel fertőzött. Nem luxus tehát a ruhacsere előírása egy ételmezési egységben, mint ahogy az sem, hogy a konyhába érkezve, munkakezdekskor mossunk kezet.

A konyhában az áruátvétel, raktározás, feldolgozás során a "mikrobiális" helyzet tovább fokozható.

A tojások - ha csak nem fertőtlenítve érkeznek - szintén a tyúkok kloákáján átjutva Colival, Salmonellával, Staphylococcus-szal, egyéb széklet eredetű baktériummal lehetnek láthatatlanul fertőzöttek. A nyers húsok mikroflórája is elég gazdag, gondoljunk csak a

Salmonellára, a Campylobakterre, mely a csirkékben igen gyakran előfordul. Bár a baromfi fertőzöttségéről gyakrabban esik szó, nem állíthatjuk azt sem, hogy a sertés- vagy marhahúsok teljesen tiszták. A földes árun lévő talaj nagy mennyiségben tartalmazhat a trágyázás révén széklet eredetű baktériumokat - mi több, egysejtűeket, vagy bélféregpetéket is. Ezek árumozgatás közben nemcsak a kezünkre tapadnak rá, hanem a ruházatunkra is. Különböző edények, eszközök - deszkák, vágóeszközök - szintén tovább adhatják kezünkre tapadva is a fertőző mikroorganizmust, még ha csak egészen kicsi mennyiségben is.

### **ÉS, MINT TUDJUK, SOK KICSI SOKRA MEGY**

Mi történhet a kezünkre, ruhánkra tapadt mikrobákkal? Rákenjük az eszközökre és az ételre. Ha olyan kórokozóval van dolgunk, amiből kevés is elég - pl. ilyen a Shigella -, érintkezéssel megfertőzhetünk akár egy másik személyt, vagy egyszerűen "ráragasztjuk" az ételre. Amennyiben az élelmiszer további hőkezelésen nem esik át: pl. egy felvágott, szelet

sajt, már készen tálalhatjuk is az étellel együtt a fertőzést. Jobb esetben még főzik-sütik a szennyezett eledelt: a baktérium elpusztul. Rosszabb esetben olyan körülmények között tárolják az ételt - kirándulás, táborozás, lakodalom, ballagás, egyéb sátoros ünnepek - amelyben a mikroorganizmusok heves szaporodásnak indulnak, így még azok a kórokozók is elérik ilyen módon az ártalmas szintet, amelyekből sok kell.

### **Tiszta ruha:**

Nem meglepő, hogy a ruha tisztíthatóságát az alapanyag határozza meg. Nehéz elképzelni kis nylonköpenyecskét, amint fertőtlenítő mosásnak vetik alá, és alaposan kivasalják. Legyen tehát a köpeny természetes anyagból, mely jól tűri a baktériumok ilyen drasztikus elpusztítását.

A munkaruha tisztítása fertőtlenítő mosással kell, hogy történjen függetlenül attól, hogy központilag, vagy egyénileg végzik. Kívánatos lenne az egyéni mosás esetén is a család ruházatától elkülönülten mosni a "benti" kötényt, köpenyt.

Legyen a hajon fityula vagy sapka. Mint említettük, a haj nem csak esztétikai szempontból nemkívánatos a levesben. A lábbeli: kényelmes, higiénikus, nem balesetveszélyes. A dolgozónak lehetőséget kell teremteni, hogy a munkahelyén ruhát váltson és arra is, hogy tisztálkodjon. Rengeteg használaton kívüli zuhanyzó van a legtöbb munkahelyeken: nincs ajtó a fürdőszobán, ha tele van pakolva mással, nincs fűtés, nincs meleg víz, így nehéz elhinni, hogy biztosított a lehetőség a tisztálkodásra.

### **Tiszta kéz:**

Legyen minden helyiségben külön kézmosó. Mindig legyen lehetőség kézmosásra. Meleg folyó vízzel. Hideg vizes kézmosó láttán, a gondolatától, hogy ott kell kezet mosni télvíz idején, beáll a könyökömbe a fájdalom, ezért aztán vagy mellőzi a kézmosást, vagy csak felületesen végzi el. Ami nem mellékes: a víz hőmérséklete és a fertőtlenítőszer hatása is szoros összefüggésben van egymással.

A durvább szennyeződés, esetleg a köröm alatt lerakódó talaj (bélféregpete!) eltávolítására használjunk körömkefét.

Fontos, hogy ne legyen a kezünkön semmi, ami gátolná az alapos tisztítást: gyűrű, karkötő, óra. A körmünk legyen levágott. A műkörömök, csillogó lakkok nem a konyhába valók. Amíg a konyhában dolgozunk, ezeket távolítsuk el.

**Legyen megfelelő kézfertőtlenítő szer.** Nemcsak sima szappan, hanem, olyan szer, amely képes a mikroorganizmusok elpusztítására. Ma már ezeknek a szereknek a sora szinte végtelen. Fontos, hogy a szer minősített legyen, legyen fertőtlenítő hatása - ezt a címkén feltüntetik. A mikroorganizmusok életképtelenné tételét a -cid végződésű szerek képesek elvégezni: baktericid (baktériumölő), virucid (vírusölő), fungicid (gombaölő).

Munkavédelmi szempontból is fontos a kézfertőtlenítők biztonsági adatlapjának áttanulmányozása, hiszen ezen áll, hogy a szernek milyen ártalmas tulajdonsága van (irritál, allergizál stb.), és az is, hogy az esetleges szembe, szájba kerülés esetén mi a teendő.

Gondoskodni kell a megfelelő kézszáritásról is. Ma már ez sem gond: számtalan szárító vagy papír kéztörölő áll rendelkezésre. **Nincs szükség a textiltörülközőkre, amelyek már egy-két kéztörölés után kétes érzést váltottak ki a használoból, hogy a kéztörölés befejeztével vajon csökkent vagy éppen növekedett a kéz szennyezettsége?!**