

15 TETOR - DITA BOTERORE E LARJES SË DUARVE



Larja e duarve tuaja, një formë e higjienës, mënyra më efektive për të parandaluar përhapjen e sëmundjes

Dita Botërore e Larjes së Duarve u organizua për herë të parë në 15 Tetor të vitit 2008 nga Organizata e Kombeve të Bashkuara si dhe Filiali i saj Fondi i Fëmijëve UNICEF.

Kjo iniciativë u përkrah nga një sërë qeverish, institucionesh ndërkombëtare, organizatash të shoqërisë civile, OJF-ve, ndërmarrjeve private dhe individëve në të gjithë botën.

Në vitin 2008, në ditën Dita Botërore të Larjes së Duarve, mbi 120 milionë fëmijë, në mbi 70 vende të botës, lanë duart e tyre me sapun, ndërsa këtë vit parashikohet që miliona fëmijë në të pesë kontinentet, në këtë ditë do të përcjellin mesazhin “Laji duart, shpëto jetë” për sensibilizimin dhe ndërgjegjësimin e popullatës lidhur me këtë masë të rëndësishme mbrojtëse higjienike.

Higjiena e drejtë dhe e rregullt e duarve është mënyra më e mirë, më e thjeshtë dhe më e lirë e pengimit të rritjes së numrit të sëmundjeve infektive të cilat, në radhë të parë, transmetohen me duar të papastr.

F a k t e

- ☞ Më shumë se 5.000 fëmijë vdesin në ditë, ose 1.7 milion fëmijë vdesin çdo vit nga çrregullimet diarreike nën moshën 5 vjeç.
- ☞ Diarrea është shkaku i dytë i vdekjes së fëmijëve nën 1 vjeç.
- ☞ Larja e duarve sidomos në pikat kritike, si përpara ngrënies apo përgatitjes së ushqimit dhe mbas përdorimit të banjës, mund të reduktojë deri në 50% diarretë tek fëmijët nën 5 vjeç.
- ☞ Larja e duarve me sapun mund të reduktojë incidencën apo rastet e reja me infeksion akut respirator rreth 23 %.
- ☞ Pneumonia, si pjesë e infeksioneve akute respiratore, është shkaku numër një i vdekjeve tek fëmijët nën 5 vjeç dhe çdo vit prej saj preken 1.8 milion fëmijë.
- ☞ Diarrea dhe pneumonia së bashku llogarisin çdo vit të paktën 3.5 milion vdekje të fëmijëve. Larja e duarve nga vëzhgime që janë bërë në mbarë botën është në shifra të ulta në 34 %, sidomos në pikat kritike ose të nevojshme.
- ☞ Larja e duarve është mënyra e vetme, më e thjeshtë, më e mirë, më e dobishme, më efektive dhe më ekonomike për parandalimin e përhapjes së bakteve dhe viruseve që mund të shkaktojnë sëmundje dhe vdekje që vijnë prej duarve të palara. Këto sëmundje janë përgjegjëse për rreth 3.5 milion të vdekjeve foshnjore çdo vit.
- ☞ Çdo ditë, më shumë se 5 mijë fëmijë nën 5 vjeç vdesin për shkak të nivelit të ulët të higjienës në vendet ku banojnë.

Përse duhen larë duart?



Mikrobet janë kudo, ato mund të spostohen lehtë nga një pikë në një tjetër duke përdorur ujin, objekte, gjallesat dhe grimcat e pluhurit, si një mjet për t'u transportuar, duke u riprodhuar në një shkallë alarmante.

Gjatë ditës, duart tona janë në kontakt me shumë objekte, të tilla si kartëmonedha, prekje në transportin publik, dorezat e dyerve, dhe të tjera mbi të cilat janë të fshehura miliona mikroorganizma, disa prej të cilave kanë aftësi patogjene.



Po t'i referohemi disa shembujve si gripit të zakoshmës, toxoplazmozës, konjunktiviti, infeksionet e zakonshme të zorrëve, ose më të fundit ardhur nga gripit A/H1N1: sipas ekspertëve, është e mjaftueshme larja e duarve tuaja çdo herë që dilni nga një tualet apo manipuloni ushqime, trajtuar apo prekur plagët, vendosjes apo heqjes së lenteve të kontaktit, shfryrjes së hundëve, kollitjes ose teshtitjes, trajtimit të mbeturinave, pas qëndrimit në ambjent me shumë njerëz, si në sallat e pritjes në hekurudha, aeroporte apo autobus, trena dhe kështu me radhë.për të reduktuar në mënyrë të konsiderueshme rrezikun e infeksionit. Gjithashtu, këto mikrobe mund të hyjnë në trup kur duart i çojmë në hundë, gojë, sy, edhe pse janë të pa dallueshme me sy të lirë për njeriun.

Për më tepër, disa baktere kanë shfaqur edhe një rezistencë të fortë ndaj antibiotikëve dhe për këtë arsye është e rëndësishme parandalimi i infeksionit duke i larë duart tuaja tërësisht, veçanërisht për personat me një sistem të dobësuar imunitar (një ftohje banale mund të komplikohet në një bronkit kronik).

Është mjaft e rëndësishme që gjithkush ta kthejë në zakon larjen e duarve, në dukje një veprim shumë i thjeshtë, por që mund të ndodh të mos i kushtohet vëmendja e duhur . Sidomos duhet punuar me fëmijët që në vogëli për të fituar këtë zakon sa të thjeshte aq të dobishëm.

Shumë shpërthime sëmundjesh me origjinë nga ushqimet shkaktohen nga duart e palara. Prania e bakterieve, viruseve që ndodhen në duart tona mund të shkaktojë grip, sëmundje pulmonare, hepatitin e formës A dhe shumë forma të diarreve. Nëse komuniteti ndërgjegjësohet me një kulturë për një higjiene të mirë, atëherë pakësohen risqet, jo

vetëm të diarresë, por edhe të sëmundjeve të rrezikshme, si kolera dhe dizanteria, në masën 48-59%”, apo pakësohet rreziku i infeksioneve të frymëmarrjes.

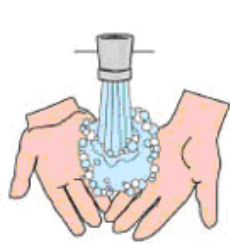
Kur duhen larë duart

- ☞ Mbas kryerjes së çdo pune apo aktiviteti (prek ushqimet ,I sherben ato,
- ☞ Para dhe pas ngrënies .
- ☞ Mbas përdorimit të banjës,
- ☞ Kur kolliteni , teshtini ose shfryni hundën,
- ☞ Kur duhet të kujdeseni për një person të sëmurë
- ☞ Kur hidhni plehrat
- ☞ Mbas prekjes së flokëve apo lëkurës suaj.
- ☞ Mbas prekjes së kafshëve
- ☞ Sidomos kur përdor transport publik, autobuzat,etj

A mjafton vetem uji....

Kujdes...vetëm uji nuk mjafton. Për një larje efikase është shumë i rëndesishem përdorimi i sapunit dhe i solucioneve të tjera të rekomanduara për larjen e duarve.

Cila është mënyra korrekte e larjes së duarve ?



1. Shplani duart (lagini)



2. Përdorni sapunin



3- Fërkoni duart për 20 sekonda



4. Shplajini me kujdes

1.Lagini duart me ujë të ngrohtë

2. Merrni sapunin dhe sapunisini
3. Fërkojini duart me njëra tjetrën, pëllëmbët, kurrizin e duarve, midis gishtave të paktën për 20 sekonda
4. Shpëlajini duart mirë
5. Thajini duart tuaja me një letër të posacme një përdorimshe / me një peshqir të pastër ose me një ajër të nxehtë në një pajisje me ajër të ngtohtë.
6. Mbyllni çezmën me picetë dhe hidheni atë në kosh

Sapuni i zakonshëm (mundësisht i lëngshëm vendosur në një mbajtës me piston nxjerrës sapuni) është i mjaftueshëm për të hequr mikrobet nga duart tuaja, por në mungesë të ujit ju mund të përdorni të ashtuquajturat sanifikues duarsh, modern dhe special me bazë *alkooli soaps* për të larë duart tuaja në të thatë. Gjithashtu në vitet e fundit, janë shfaqur në supermarkete pastrues me veprim baktericid, por është gjithmonë e rëndësishme respektimi i teknikës së duhur larëse.

Kuriozitet

Larja e duarve në mënyre korrekte konsiderohet si një “vaksinë” e sigurt për parandalimin e shume infeksioneve.

Larja e duarve: mënyrë e thjeshtë dhe efektive për të mbrojtur shëndetin e tuaj dhe të tjerëve, pasi ajo pengon përhapjen e mikrobeve patogjenë.

I Pari që zbuloi rëndësinë e larjes së duarve, ishte mjeku hungareze Semmelweiss, që konstatoi se shkalla e lartë e vdekshmërisë së grave në lindje ishte për shkak të faktit se mjekët që i kishin asistuar ato, shpesh kishin kryer autopsinë në pacientë të vdekur . Toksinat e cliruara nga kufomat kontaminonin duart e mjekëve të cilët shpesh kalonin direkt në kujdesin e nënave pa marrë asnjë masë prandaluese. Semmelweiss eksperimentoi që praktika e thjeshtë të larjes së duarve para çdo ndërhyrjeje luftonte në mënyrë drastike transmetimin e ndotesve dhe ulte ndjeshëm shkallën e vdekshmërisë.