

HIGJIENA E NXENESVE NE SHKOLLA

Një nga mënyrat që njerëzit sëmurën është nëpërmjet mikrobeve. Mikrobet janë gjallesa shumë të vogla për t'u parë me sy, të cilat mund të shkaktojnë sëmundje. Ato grupohen në disa grupe, duke përfshirë bakteret dhe viruset. Disa nga këto baktere dhe viruse mund të na sëmurin shumë rëndë. Ato mund të transmetohen nga një nxënës tek tjetri nëpërmjet prekjes së gjërave të ndotura me mikrobe, nëpërmjet frymëmarrjes, ose nëpërmjet seksit.

Si përhapen sëmundjet?

1.Lëngjet. Një mënyrë është nëpërmjet ujit. Mikrobet nga feçet në tokë mund të kalojnë në ujin e kanalizimeve, i cili mund të pihet nga dikush në shkollë.

2.Duart: Mënyra e dytë është përmes gishtave apo duarve që nuk janë larë pasi keni shkuar në tualet. Duart e papastrat mund të kalojnë mikrobet në duar të tjera ose mbi ushqim.

3.Mizat: Mënyra e tretë është nëpërmjet mizave (insekteve). Ato qëndrojnë mbi feçe, dhe pastaj ngjitin mikrobet mbi ushqime, njësoj si na ngjitet balta në këpucët e pista.

4.Toka është mënyra e katërt. Mikrobet mund të depërtojnë në kulturat dhe burimet e tjera të ushqimit, nëse feçet nuk janë asgjësuar siç duhet.

LARJA E DUARVE

Nje nga masat më të rëndësishme për higjienë të mirë në shkolla është larja e duarve.

Kur duhen larë duart?

- Para dhe pas përgatitjes dhe konsumimit të ushqimit në shtëpi ose shkollë
- Para dhe pas përdorimit të tualetit ne shkollë
- Pas kollitjes apo teshtitjes në mjediset e klasave
- Pas trajtimit/hedhjes së plehrave



Kater (4) hapat për larjen korrekte të duarve janë:

Hapi 1: **Lagni** duart me ujë dhe shkumojini me sapun.

Hapi 2: **Fërkoni** të dy duart për të paktën 20 sekonda. Pastroni kurrizin e duarve, kyçet, hapësirat mes gishtave dhe nën thonj.

Hapi 3: **Shpëlani** duart.

Hapi 4: Lërimi duart të **thahen** duke i tundur në ajër, ose thajini me leter higjienike.

Nëse nuk e dini që peshqiri është i pastër, është më mirë ti thani duart në ajër.

LARJA E TRUPIT

Nxënësit duhet të shkojnë në shkollë të larë e të pastër. Mënyra më e mirë për të mbajtur trupin të pastër është larja çdo ditë, që do të thotë bërja e një dushi me ujë të ngrohtë dhe sapun, në mënyrë që të largohen mikrobet e marra gjatë ditës.



Era e trupit është një dukuri natyrale dhe mund të vijë si rezultat i djersës, rrobave të palara, ose eliminimit të mbetjeve trupore nëpërmjet lëkurës. Larja e trupit është mënyra më efektive për të kufizuar erën e trupit.

HIGJIENA E GOJES

Higjiena e mirë dentare përfshin larjen e dhëmbëve në mënyrë të rregullt. Kujdesi për dhëmbët dhe mishin e dhëmbëve është i rëndësishëm sepse:

- Dhëmbët e fortë dhe të shëndetshëm janë të nevojshëm për të përthapur dhe tretur sa më mirë ushqimin.

- Dëmtimi i dhëmbëve (si rrjedhojë e kariesit dentar) dhe mishrat e lënduar mund të jenë të dhimbshme. Parandalimi e tyre bëhet duke shmangur ushqimet apo pijet me sheqer (karamellet, pastat, çaji apo kafeja me sheqer, dhe pije të buta ose të gazuara si coca cola), dhe duke larë dhëmbët dy herë në ditë.
- Dhëmbët e dëmtuar mund të çojnë në infeksione të rënda që mund të ndikojnë në pjesë të tjera të trupit.



Në mënyrë që të mbani dhëmbët dhe mishrat e shëndetshme, lani dhëmbët nga lart poshtë dhe nga njëra anë në tjetrën. Sigurohuni të lani me furçë pjesën e përparme, të pasme, të sipërme dhe të poshtme të dhëmbëve.

HIGJIENA E RROBAVE TE SHKOLLES

Rrobat kanë kontakt të shpeshtë me mikrobet. Si rrjedhojë, ekziston një rrezik i madh i përhapjes së mikrobeve nëpërmjet rrobave. Prandaj rekomandohet të përdoren gjithmonë rroba të pastra, mundësisht edhe të hekurosura.

PERGATITJA DHE RUAJTJA E USHQIMIT

Sëmundjet mund të përhapen edhe nga mikrobet që hyjnë në trupin tonë nëpërmjet ushqimit që ne konsumojmë. Për të shmangur marrjen e sëmundjeve nga ushqimi:

- Lani duart para se të prekni apo të gatvani ushqimin.
- Lani ose qeroni frutat dhe perimet ose gatuajini ato mirë para se t'i konsumoni. Këto masa eliminojnë mikrobet e marra nga toka apo gjatë transportit.

- Hani menjëherë ushqimin e përgatitur ose mbajeni atë të mbuluar dhe të sigurt nga mizat dhe papastërtitë deri sa të konsumohet.
- Ruajeni ushqimin në një mënyrë që e mban atë të sigurt nga insektet dhe brejtësit, të cilët mund të përhapin mikrobet.

Kujdes !

Ju kujtojmë që të ruani higjienën e trupit, duarve, gojës, rrobave, pa harruar higjienën dhe pastërtinë e mjedisit ku mësoni, një klasë të pastër dhe një shkollë të pastër.