

MBRONI SHËNDETIN ME HIGJENË TË MIRË

Një ndër shkaktarët e sëmundjeve të njerëzimit janë mikrobet, të cilat janë gjallesa shumë të vogla për t'u parë me sy dhe që 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 person tek tjetri nëpërmjet prekjes së objekteve 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 familjen tuaj.
2. **Duart.** Mënyra e dytë është nëpërmjet gishtave apo duarve që nuk janë larë pasi keni shkuar në tualet. Duart e papastrat mund të kalojnë mikrobet në duar të tjera ose në ushqim.
3. **Mizat.** Mënyra e tretë është nëpërmjet mizave. Ato qëndrojnë mbi feçe, dhe pastaj ngjisin mikrobet mbi ushqime.
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

Një ndër masat më të rëndësishme për higjienë të mirë është larja e duarve.

Kur duhen larë duart?

- Para dhe pas përgatitjes dhe konsumit të ushqimit.
- Para dhe pas përdorimit të tualetit.
- Pas pastrimit të fëmijës, i cili ka përdorur tualetin.
- Para dhe pas kujdesit për dikë që është i sëmurë.
- Para fillimit të ushqyerjes me gji.
- Pas kollitjes apo teshtitjes.
- Pas trajtimit/eliminimit të feçeve të kafshëve.
- Pas trajtimit/hedhjes së plehrave.
- Para dhe pas trajtimit të një prerjeje apo plaje.

Katër 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: Lërin duart të **thahen** në ajër, nëse nuk e dini që peshqiri është i pastër.

Larja e trupit

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, të tilla si alkooli. Larja e trupit është mënyra më efektive për të kufizuar erën e trupit.

E rëndësishme për gratë është që të lajnë pjesët e tyre intime çdo ditë. Ndonjëherë, produktet aromatike mund të shkaktojnë acarim, prandaj në këto raste duhet të shmangët përdorimi i tyre.

Higjiena e gojës

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 lënduara mund të jenë të dhimbshme. Parandalimi i tyre bëhet duke shmangur ushqimet apo pijet me sheqer (karamelet, pastat, çajin apo kafënë me sheqer, pijet e 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

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

Përgatitja 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.
- Gatvani mirë produktet e mishit përpara se t'i konsumoni.
- Lani sipërfaqen e gatimit pas përgatitjes së mishit në mënyrë që mikrobet nga ushqimet e pagatuara si mishi, produktet e detit dhe vezët, të mos përhapen në ushqimin e gatuar.
- Lani ose qëroni frutat dhe perimet ose gatujini 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 derisa të konsumohet.

- Ringrohni ushqimin derisa të nxehet. Duke vepruar kështu, do të vritet çdo mikrob para se ta konsumoni atë.
- Ruajeni ushqimin në një mënyrë që e mban atë të sigurt nga insektet dhe brejtësit, të cilët mund të përhapin mikrobet.
- Mbani zonën e gatimit të pastër. Lani enët, sipërfaqet dhe pajisjet e përdorura në kuzhinë pas çdo përdorimi dhe thajini mirë ato.
- Mbani ushqimin në vende të ftohta duke penguar kështu kontaminimin e shpejtë të tij.

Mbani mizat larg ushqimit

Pas prekjes së feceve humane apo të kafshëve, mizat përhapin mikrobe dhe shkaktojnë sëmundje duke prekur më pas ushqimet. Mbulojeni ushqimin dhe përdorni mënyrat e duhura për t'i larguar ato nga shtëpia.