



SERVICIUL PROTECȚIA COPILULUI

MARTIE 2022

INFORMARE

Privind: punerea în aplicare a HCLM nr.20/28.01.2022 cu privire la aprobarea Planului anual de acțiune privind serviciile sociale administrate și finanțate din bugetul local al Municipiului Brăila pentru anul 2022

Igiena personală și a locuinței, prevenirea bolilor contagioase/infecțioase

Bolile infecțioase sunt considerate ca "boli contagioase" din cauza posibilității transmiterii lor de la o persoană la alta. Transmiterea unei boli infecțioase se poate face pe diferite căi: prin contact fizic cu o persoană infectată, prin lichide, alimente, secreții corporale, obiecte contaminate, prin inhalare (prin aer) sau prin transmitere de la animale.

Bolile infecțioase pot fi cauzate de numeroși agenți patogeni, incluzând bacterii, virusuri, ciuperci și paraziți. În cazul organismului uman, transmiterea agenților patogeni poate avea loc în mai multe moduri: răspândire de la persoană la persoană prin contact direct, apă sau alimente contaminate, aerosolizarea particulelor infectate în mediu, precum și prin intermediul insectelor, precum țânțari sau căpușe.

Prevenirea apariției și răspândirii bolilor contagioase/infecțioase implică practici de igienă corectă. Igiena este un cuvânt pe care îl folosim când ne referim la activitățile pe care le facem pentru a ne păstra curați și sănătoși. Toți trebuie să învățăm să ne însușim obiceiurile care ne ajută să ne păstrăm sănătatea.

Igiena personală înseamnă să ai grijă de tine în fiecare zi; cu cât păstrezi un nivel ridicat de igienă personală, cu atât vizitele la medic vor fi mai rare. În plus, vei fi mereu apreciat de familie și de prieteni.

Iată câteva reguli de bază care țin de igiena personală:

- Spală-te o dată pe zi pe tot corpul cu apă caldă și săpun; șterge-te bine și îmbrăca haine curate, proaspăt spălate. Rufele murdare pune-le la spălat;
- Spală-te pe mâini înainte și după masă;
- Spală-te pe mâini după cumpărături, după ce ai mângâiat animale, după ce ai folosit toaletă, după ce te-ai jucat, după ce ai folosit batista pentru nas, te-ai pieptănat sau te-ai încălțat, dar și după ce ai dus gunoiul;

- Spală-te pe dinți dimineața, seara și după fiecare masă;
- Păstrează-ți unghiile de la mâini și picioare curate;
- Mergi regulat la dentist;
- Acoperirea nasului și a gurii când strănuți sau tușești;
- Spală fructele și legumele înainte de a le consuma;
- Evitarea contactului cu persoanele bolnave sau împărtășirea obiectelor personale cu aceștia;
- Evitarea consumului de apă contaminată, precum și a înotului;
- Evitarea consumului de alimente și băuturi preparate de persoane bolnave;
- Dezinfectarea suprafețelor atinse frecvent din casă și de la locul de muncă.

De asemenea, menținerea locuințelor noastre în bună stare de curățenie și faptul de a avea bune obiceiuri privind igiena sunt vitale pentru sănătatea noastră, precum și pentru starea noastră de bine. Realizate bine, în condiții de siguranță și durabil, nici acestea nu trebuie să fie treburi gospodărești. Obiceiurile bune sunt esențiale pentru buna noastră stare de sănătate.

Iată câteva reguli de igienă a locuinței:

Zilnic: se deschid geamurile pentru aerisire; se aranjează paturile, se șterge praful; se spală/mătură pardoseala din bucătărie, hol, baie; se spală vasele, obiectele sanitare și orice recipient murdar; se îndepărtează reziduurile din casă.

Săptămânal: se dezinfectează obiectele sanitare din bucătărie, baie; se curăță aragazul, frigiderul; se face curățenie în întreaga locuință; se aspiră covoarele; se spală lenjeria de pat și corp.

Trimestrial: se face curățenie generală amănunțită; se spală perdelele, geamurile, tâmplăria ferestrelor și ușilor; se bat și se curăță covoarele mari în aer liber; se face ordine în dulapuri, inclusiv cele din bucătărie și cămară.


Periodic: se zugrăvesc pereții și se vopsește tâmplăria.

Igiena personală și a locuinței este extrem de necesară pentru a fi apreciat de către cei din jur, dar, mai ales, pentru a avea un nivel crescut de stimă de sine. Cel mai important lucru este, însă, faptul că aceste activități asigură o sănătate optimă. De multe ori, anumite afecțiuni sau boli sunt cauzate de igiena precară și de neglijență.

Dacă observi că ai unul sau mai multe simptome ale unei boli infecțioase, mai ales dacă acestea sunt neobișnuite sau nu dispar în timp, este important să apelezi la un medic specialist.



Întocmit:

Vasile Gianinna Victoria, șef serviciu 

Ștefan Alina-Felicia, psiholog 