



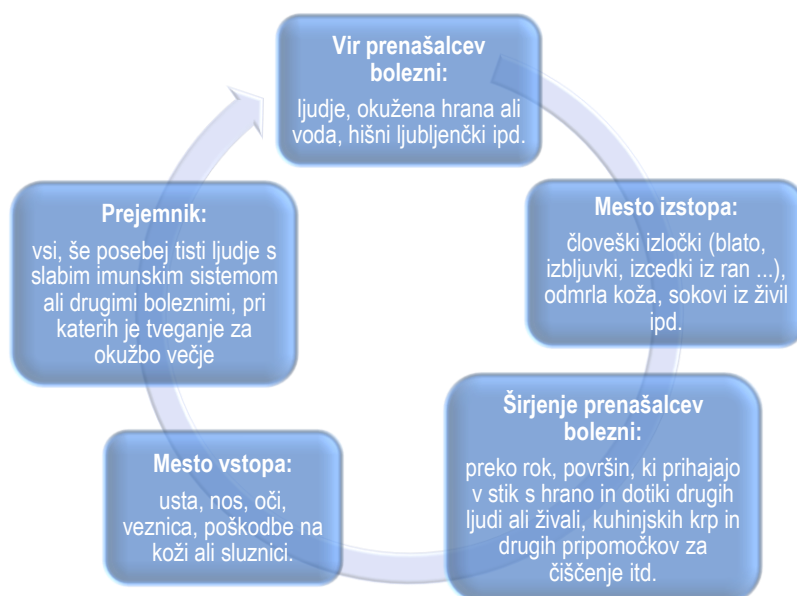
## Koristi higijene v vašem domu

### »Ciljno usmerjena higiena«

V zadnjih 20 letih je tematika nalezljivih bolezni postopoma prihajala vse bolj v ospredje, posledično pa se zaradi večje ozaveščenosti pojavlja tudi vse več zahtev, naj se higieni posveti več pozornosti in razvije konkretne strategije za preprečevanje in nadzor prenosljivih bolezni. Profesorica Sally Bloomfield v sodelovanju z Mednarodnim znanstvenim forumom o domu in higieni ter Londonsko šolo za higieno in tropsko medicino **spodbuja družinsko usmerjen pristop k higieni, ki prinaša otipljive koristi za zdravje celotne družine**. Razlogov za potrebo po strategijah za omejevanje širjenja okužb med člani družine v njihovem domu ter v njihovem družabnem in delovnem okolju je več.

Stopnja obolenj, ki se prenašajo s hrano, je povsod po Evropi še vedno nesprejemljivo visoka. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) se kar 40 % takšnih okužb zgodi v zasebnih gospodinjstvih. Druga obolenja prebavil, na primer tista, ki jih povzročajo »norovirusi« (viroze s simptomi bruhanja in driske), se lahko, če ne skrbimo za ustrezno higieno, z bliskovito hitrostjo prenašajo z osebe na osebo že s stiskom rok ali s stikom površin. **Preprečevanje okužb s pomočjo dobrih higienskih navad vse bolj pridobiva na pomenu, saj postaja zdravljenje okužb zaradi odpornosti na antibiotike vse težje**. Organizmi, kot sta MRSA in *C. difficile*, se danes obravnavajo kot problem tako širše skupnosti kot tudi posameznih gospodinjstev in bolnišnic. **Higiena nam pomaga tudi zaježiti širjenje bacilov gripe in prehlada**—če pride do pandemije gripe, bo tako v prvi fazi, ko cepiv in protivirusnih zdravil še ni, naša prva obrambna linija prav ustrezna higiena. Prav tako ne gre zanemariti dejstva, da ima vsak peti Evropejec preslab imunski sistem in za zaščito pred okužbami potrebuje posebno nego. Čeprav s krajšim trajanjem bivanja v bolnišnici zmanjšamo stroške zdravljenja, to prednost v večini primerov izniči neustrezen nadzor infekcij na domu.

Kot odziv na potrebo po znanstvenem pristopu k higieni na domu so pri Mednarodnem zdravstvenem forumu o domu in higieni razvili pristop k obvladovanju tveganj t. i. **»ciljno usmerjena higiena«**. Ta pristop upošteva, da povzročitelje bolezni v naše domove neprestano vnašamo ljudje sami in da lahko ti nevarni mikroorganizmi v dom pridejo tudi z okuženo hrano in domačimi živalmi. **Ustrezna higiena pomeni, da na »ključnih nadzornih točkah« prekinemo verigo dogodkov (glej sliko), preko katere se okužba širi z virov okužbe na nove prejemnike**.



Za odkrivanje nadzornih točk moramo »infekcijsko verigo« najprej podrobno razčleniti, nato pa za vsak kraj ali površino oceniti pogostnost pojavitev okužb s povzročitelji bolezni, vključno z verjetnostjo, da se ti z obravnavanega kraja prenesejo dalje. Kljub zelo kontaminiranemu okolju je lahko tveganje za okužbe še vedno majhno (če seveda ne obstaja velika možnost prenosa okužbe s tega območja naprej).

Rezultati ocen tveganja so pokazali, da so »**ključne nadzorne točke**« v naših domovih naslednje:

- **človeške roke,**
- **površine, ki se jih roke dotikajo (kljuke, ročaji, stikala, naslonjala stolov ipd.),**
- **površine, ki prihajajo v stik s hrano,**
- **kuhinjske krpe in drugi pripomočki za čiščenje,**
- **oblačila (še posebej tista, ki so v neposrednem stiku s telesom) in posteljina.**

Te točke se povezujejo v prave »avtoceste« za širjenje povzročiteljev bolezni, ki jim tako postanejo izpostavljeni tudi zdravi člani družine oz. sostanovalci. Z ustrezno osebno higieno (kopanje in prhanje) lahko v kombinaciji z rednim čiščenjem kadi, umivalnikov ter kabin za prhanje, širjenje bolezenskih klic omejimo.

Ciljno usmerjena higiena pomeni tudi, da določen **higienski ukrep izvedemo v pravem trenutku in tako prekinemo poti širjenja okužb**. Največkrat lahko (npr. pri umivanju rok) »higiensko čistočo« površin zagotovimo kar z uporabo mila ali detergenta, vendar pa novejša študije kažejo, da to deluje le tedaj, če površine po miljenju tudi temeljito speremo z vodo. Če kljuko vrat ali desko za rezanje hrane le obrišemo s krpo, bomo mikroorganizme le prerazporedili po površini, poleg tega pa jih prenesli s površine na krpo in roke, od koder se nato širijo še na druge površine. Prav zaradi omenjenega moramo v določenih situacijah uporabljati razkužila.

Za učinkovito uničevanje povzročiteljev bolezni moramo oblačila in posteljnino oprati pri 60°C ali pa pri 40°C in uporabiti detergent, ki vsebuje belilo. Ključ za uspešno zagotavljanje ciljno usmerjene higiene je naše zavedanje, da dobre higienske navade niso omejene le na »temeljito nedeljsko čiščenje«, s katerim se znebimo mikrobov. Dobre higienske navade morajo postati del našega vsakdana, v katerem ustrezne higienske ukrepe izvajamo namensko in takoj, ko se pojavi potreba po njih. **Načela ciljno usmerjene higiene je smiselno upoštevati tudi zato, ker se z njihovo pomočjo najučinkoviteje zaščitimo pred širjenjem nalezljivih bolezni, hkrati pa zmanjšamo vpliv slednjih na naše družbeno in naravno okolje.**

V zadnjih letih je higiena v javnosti dobila nekoliko negativen predznak in so jo mnogi začeli dojemati kot nekaj staromodnega in omejujočega. Čiščenje je več kot je »nebodigatreba« opravilo, ki nam krajša prosti čas in nas odvrča od drugih, privlačnejših aktivnosti. Če bi se vsi ljudje zavedali pozitivnih vplivov na zdravje in dobro počutje, ki jih zagotovimo z ustrezno higieno, to ne bi bil več zgolj neljubi opavek.

*Vir: Dezinfekcijsko društvo Slovenije, 2013*