

ΠΡΟΛΗΨΗ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

1. Μικροοργανισμοί, υγιεινή χεριών, υγιεινή αναπνευστικού

Οι μικροοργανισμοί είναι μικροσκοπικοί ζωντανοί οργανισμοί πολύ μικροί για να είναι ορατοί με τα μάτια. Βρίσκονται σχεδόν παντού στη γη. Μερικοί μικροοργανισμοί (κυρίως τα βακτήρια) είναι ωφέλιμοι και άλλοι μπορούν να είναι βλαβεροί για τους ανθρώπους. Αν και είναι εξαιρετικά μικροί, οι μικροοργανισμοί εμφανίζονται με διάφορα σχήματα και μεγέθη. Υπάρχουν τέσσερις κύριες ομάδες μικροοργανισμών:

Οι ιοί είναι οι μικρότεροι από τους μικροοργανισμούς και είναι γενικά βλαβεροί στον άνθρωπο. Οι ιοί δεν μπορούν να επιβιώσουν από μόνοι τους. Χρειάζονται ένα κύτταρο να τους «φιλοξενήσει» για να επιβιώσουν και να αναπαραχθούν. Αφού μπουν μέσα στο κύτταρο «οικοδεσπότη» («ξενιστή»), πολλαπλασιάζονται ραγδαία σε εκατομμύρια και σταδιακά καταστρέφουν το κύτταρο!

Οι μύκητες είναι πολυκύτταροι οργανισμοί που μπορεί να είναι και ωφέλιμοι και βλαβεροί για τον άνθρωπο. Οι μύκητες βρίσκουν την τροφή τους αποσυνθέτοντας νεκρή οργανική ύλη ή ζώντας σαν παράσιτα σε έναν ξενιστή. Οι μύκητες μπορεί να γίνουν βλαβεροί προκαλώντας λοίμωξη (η εγκατάσταση και ο πολλαπλασιασμός ενός παθογόνου μικροοργανισμού στον ανθρώπινο οργανισμό) ή δηλητηρίαση, αν τους φάει κάποιος

Τα βακτήρια (μικρόβια) είναι μονοκύτταροι οργανισμοί που μπορούν να πολλαπλασιάζονται ραγδαία μια φορά κάθε 20 λεπτά. Κατά τη διάρκεια της φυσιολογικής ανάπτυξής τους, μερικά παράγουν ουσίες (τοξίνες) που είναι εξαιρετικά βλαβερές για τον άνθρωπο και προκαλούν ασθένειες (π.χ. ο σταφυλόκοκκος). Άλλα βακτήρια είναι εντελώς αβλαβή ενώ άλλα είναι εξαιρετικά ωφέλιμα για μας (π.χ. ο γαλακτοβάκιλλος χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων). Άλλα βακτήρια είναι απαραίτητα για τη ζωή όπως αυτά που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των φυτών (π.χ. το ριζοβακτηρίδιο). Τα αβλαβή βακτήρια λέγονται μη παθογόνα, ενώ τα βλαβερά βακτήρια είναι γνωστά σαν παθογόνα. Πάνω από το 70% των βακτηρίων είναι αβλαβή μη παθογόνα.

Τα παράσιτα είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί, που ζουν εις βάρος άλλων ζωντανών οργανισμών του φυσικού και ζωικού βασιλείου. Προσωρινά ή μόνιμα παραμένουν μέσα στο εσωτερικό ή στην εξωτερική επιφάνεια αυτών των οργανισμών. Στον

οργανισμό του ανθρώπου μπορεί να ζουν 500.000 είδη διαφόρων ζωντανών μικροοργανισμών. Τα παράσιτα τρέφονται από τα υγρά και τους ιστούς του σώματος ή με την τροφή που υπάρχει στο πεπτικό σύστημα. Οι τρόποι μετάδοσης είναι: από τη μητέρα στο έμβρυο, τις χειραψίες, το αγκάλιασμα και τα φιλιά, τη σεξουαλική επαφή, τη χρησιμοποίηση ξένων ρούχων, πιάτων, ποτηριών, κλπ, από κατανάλωση φρούτων και λαχανικών που δεν έχουν πλυθεί καλά και κρέατος που δεν έχει ψηθεί ή βράσει καλά.

Από τους γνωστότερους μικροοργανισμούς είναι ο ιός της γρίπης και τα βακτήρια του πνευμονιοκόκκου και του μηνιγγιτιδοκόκκου.

Πως πλένουμε τα χέρια μας για να απομακρύνουμε τα μικρόβια

ΕΙΚΟΝΑ 1: Σωστό πλύσιμο των χεριών



1 ΒΡΕΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ



2 ΒΑΛΤΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΤΡΙΨΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 15 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ



3 ΤΡΙΨΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΘ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΝΥΧΙΑ



4 ΞΕΠΛΥΝΕΤΕ ΚΑΛΑ



5 ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΗ ΒΡΥΣΗ ΜΕ ΧΑΡΤΙ Η ΜΕ ΤΟΝ ΑΓΚΩΝΑ



6 ΣΚΟΥΠΙΣΤΕ ΜΕ ΧΕΙΡΟΠΕΤΣΕΤΑ ΚΑΙ ΠΕΤΑΣΤΕ ΤΗΝ

2. Υγιεινή του Αναπνευστικού

Ο πιο κοινός τρόπος μετάδοσης μιας λοίμωξης είναι με τα σταγονίδια, όπως με το **βήχα** και το **φτάρνισμα**. Μπορεί επίσης να μεταδοθεί πιο άμεσα, για παράδειγμα, με την ανθρώπινη επαφή (άγγιγμα, φιλί, άπλυτα χέρια, χρήση της ίδιας οδοντόβουρτσας, φλιτζάνια, κλπ) και όταν τρώμε μολυσμένα τρόφιμα.

Το κοινό κρυολόγημα και η γρίπη είναι από τις πιο κοινές αρρώστιες σ' ένα σχολείο και ίσως από τις πιο μολυσματικές. Τα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης περιλαμβάνουν πονοκέφαλο, πονόλαιμο και πυρετό. Το κρυολόγημα κάνει επίσης τη μύτη μας να τρέχει! Πολλοί πονόλαιμοι που σχετίζονται με το κρυολόγημα και τη γρίπη συμβαίνουν εξαιτίας των ιών που βρίσκονται στο λαιμό και το νιώθουμε σαν γδάρσιμο, αναπνέουμε από το στόμα νιώθοντας το λαιμό μας ξηρό και έχουμε συνεχή βήχα που μας κάνει να πονάμε. Τα κρυολογήματα και η γρίπη προκαλούνται από ιούς και γι' αυτό δεν μπορούν να θεραπευτούν με αντιβιοτικά τα οποία σκοτώνουν μόνο τα βακτήρια. Γενικά, σ' αυτές τις περιπτώσεις, **συνιστάται να κοιμόμαστε αρκετά και να πίνουμε άφθονα υγρά, όμως εάν τα συμπτώματα επιμένουν τότε απαιτείται μια επίσκεψη στο γιατρό.**

Το φτάρνισμα είναι ένας τρόπος με τον οποίο το σώμα μας προσπαθεί να διώξει τη σκόνη και τους τυχόν βλαβερούς μικροοργανισμούς που έχουμε εισπνεύσει. Οι βλαβεροί μικροοργανισμοί και η σκόνη κολλάνε στις τρίχες της μύτης μας και τη γαργαλούν. Η μύτη στέλνει μήνυμα στον εγκέφαλο ο οποίος στη συνέχεια στέλνει μήνυμα ξανά στη μύτη μας, στο στόμα, στους πνεύμονες και στο στήθος λέγοντας τους να φυσήξουν αυτό τον ερεθισμό μακριά. Στην περίπτωση του κρυολογήματος και της γρίπης, εκατομμύρια σωματίδια του ιού ξεχύνονται με το φτάρνισμα και μολύνουν το σημείο που θα προσγειωθούν και αυτό θα μπορούσε να είναι τα τρόφιμα ή τα χέρια μας.