

# Čistoča je le pol zdravja



»Si si umil roke?« je verjetno eno najpogostejših vprašanj, ki jih zastavljamo otrokom. Večkrat jih morda povprašamo le še o tem, kako je bilo v šoli. Naša skrb za to, ali imajo otroci čiste roke, je povsem upravičena, saj je umivanje rok najpomembnejši in najpreprostejši ukrep za preprečevanje prenosa bolezni. A vendar to ne pomeni, da bi morali otroci ves dan tekati naokoli z bleščeče čistimi rokami.

Napisala: DR. MATEJA PATE, dr. vet. med.



**MATEJA PATE** od začetka svoje poklicne poti deluje na področju veterinarske mikrobiologije. Nevidni živi svet želi na prijazen in zanimiv način predstaviti najmlajšim, s poljudnim sporočanjem izsledkov stroke pa prispevati k večji mikrobiološki ozaveščenosti širše javnosti.

Čistoča je relativno nov koncept in je del naše kulture zgolj kakšno stoletje. Časov, ko se je vsa družina enkrat tedensko umila v lesenem čeburu, se še dobro spominja generacija današnjih sedemdesetletnikov. Higiena je seveda temelj za ohranjanje zdravja in preprečevanje širjenja bolezni, vendar pa smo v zahodni družbi higienske navade prignali do skrajnosti.

V današnjem času čistoča namreč ni več povezana zgolj s koristmi za zdravje, temveč bolj z izgledom. Moderna

družba še nikoli ni bila tako čista in še nikoli nismo imeli na voljo toliko pripomočkov za vzdrževanje čistoče. Biti čist je življenjski standard in uveljavlja se prepričanje, da bolj ko smo čisti, boljše je za nas. Vendar čistoča v primerjavi s higieno nima nobene prednosti pri preprečevanju bolezni.

## Koristna in nevarna umazanija

Ko postanemo starši, pogosto zaostriamo kriterije glede čistoče, kar je razumljivo, saj želimo zaščititi otroka in

preprečiti okužbe. Toda s sodobnim dojemanjem čistoče lahko otroke hitro začnemo vzgajati v – karikirano rečeno – sterilnem okolju. Kar naenkrat igrače, ki otroku padejo na tla, brišemo z razkužilnimi robčki, pred vsako uporabo steriliziramo stekleničke in druge pripomočke ter se zgrozimo, ko otroke zagledamo v pesku ali blatu.

Tako pretiravanje s čistočo kakor tudi zapostavljanje higiene sta skrajnosti, ki lahko negativno vplivata na zdravje. Zato je modro, da se naučimo razlikovati med ravnanjem, ki lahko zares škodi zdravju, in tistim, ki nam dovoli sožitje z umazanijo brez škodljivih učinkov na zdravje. To pa je velik izziv, saj stvari pogosto niso črno-bele.

Otroci čutijo naravno potrebo po tem, da raziskujejo okolje, se pri tem tudi umažejo in tako nevede poskrbijo za raznovrstnost mikrobov, ki jim bodo v življenju v pomoč. Starši opravimo pomembno nalogo, če jim to omogočimo. Ni vsaka umazanija enaka in tudi ne pomeni nujno nevarnosti za zdravje. Seveda je nemogoče vedeti, v kateri umazaniji se skrivajo bakterije, ki povzročajo bolezni, včasih se je treba zanesti na zdravo pamet.

Da se otroci plazijo po tleh ali ližejo predmete na javnih površinah v mestih, jasno ni priporočljivo. Mirne duše pa jim lahko dovolimo raziskovanje doma ali v naravi (z enim očesom vseeno popazimo, da se ne seznanjajo pobliže s kakšnim živalskim iztrebkom). Če jih zanima, kakšnega okusa je njihova okolica, brez panike – zelo verjetno bodo kmalu ugotovili, da zemlja ali pesek nista posebej slastna, in jih bo poskušanje minilo.

### Če dudu pade na tla ...

Po principu zdrave pameti postopamo v različnih okoliščinah. Če otroku na javnem stranišču pade dudu iz ust ali igrača iz rok, potem ju seveda temeljito operemo, preden ju vrnemo otroku. Kjer domnevamo, da ni velike nevarnosti za prenos mikrobov, je dovolj, da s predmetov odstranimo vidno umazanijo in jih obrišemo. Otroci radi raziskujejo tudi hrano, ki se znajde na tleh. Po t. i. pravilu petih sekund se hrana, ki nam pade na tla, šteje za še varno za zaužitje, če jo poberejo v petih sekundah. Mikrobiologi, ki so preučevali hitrost onesnaženja hrane, ki pade na tla, so prišli do različnih rezultatov in zaključkov. Tako pravzaprav ni jasno, ali je pravilo mit ali dejstvo, zagotovo pa je preveliko posploševanje.

Če osvežimo spomin s podatkom, da sta v gospodinjstvu med najbolj onesnaženimi mesti običajno kuhinjsko korito in kuhinjski pult, potem

bi nas morda moralo bolj skrbeti, na kakšnih površinah pripravljamo hrano, kakor pa kako hitro jo poberejo s tal.

Kdaj torej vendarle paziti na to, da si otroci umijejo roke? Zagotovo pred jedjo, po uporabi stranišča, če so bili v stiku z bolno osebo, če so se dotikali odpadkov, živali in njihovih izločkov ter ko se vrnejo z javnih površin, ki jih obiskuje veliko ljudi (šole, javni prevoz, zdravstveni domovi, nakupovalna središča ipd). Nobene potrebe ni, da si umijejo roke deset sekund po tem, ko vstopijo v hišo, če so se pred tem igrali zunaj, sami ali z vrstniki.



*Otroci čutijo naravno potrebo po tem, da raziskujejo okolje, se pri tem tudi umažejo in tako nevede poskrbijo za raznovrstnost mikrobov, ki jim bodo v življenju v pomoč.*



Malo bolj pazljivi smo le po uporabi peskovnikov. Ti so zaradi svoje priljubljenosti tako med otroki kakor med mačkami, za katere je pesek priročno stranišče, dobro mesto za prenos mikrobov. Domač peskovnik je v času, ko se v njem ne igrajo otroci, priporočljivo pokrivati. Preden spustimo otroke v peskovnike na otroških igriščih, se prepričamo, da niso videti kot javno mačje stranišče. V mačjih iztrebkih so namreč lahko prisotni paraziti, ki se prenašajo na ljudi.

Otrokom torej pustimo, da se na prirojeni način seznanjajo s svojim okoljem, starši pa se naučimo ločevati zrnje od plev. Napadajmo mikrobov takrat, ko je to nujno potrebno, sicer pa jih pustimo, da v miru opravijo svoje poslanstvo v dobro naših otrok.