

## Појам хигијене

Хигијена је превентивни део медицине, која покушава да спречи настанак болести. Превенција се може постићи вакцинама, рекреацијом (примарна превенција), недозвољавања даљег погоршања болести (секундарна) и рехабилитацијом (терцијарна).

Предмет изучавања хигијене је човек, група људи и средина у којој човек живи, а где је главни циљ хигијене да очува и унапреди здравље, односно, да сведе на најмању меру дејство штетних фактора који доводе до болести. Задатак јој је да предложи мере којима се могу спречити болести (вакцине, добра исхрана, рекреација) (Коцијанчић, 2002)

Здравље је потпуно физичко, психичко и социјално благостање (мир) човека, а не само пуко одсуство болести.

Хигијена изучава:

- утицај животне средине на човечије здравље, али и више од тога (понашање појединца – лична хигијена);
- могућности да се фактори животне средине коригују (поправе) у циљу што бољих здравствених ефеката;
- оптималне квалитете појединих елемената животне средине у циљу унапређења здравља (оптимална температура, влага, струјање ваздуха, врсте и међуодноси појединих нутритивних елемената);
- душевно здравље и предлаже мере за његово унапређење (Николић и сар., 1998, 44:45).

Ако је хигијена наука о здрављу људи, онда се одмах намеће питање шта је то здравље и за шта се залаже ова наука. „Здравље је кондиција у којој је организам посве адаптиран својој околини” (Николић и сар., 1998, 48). Године 1948. *Светска здравствена организација* усваја дефиницију по којој је здравље стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести и оронулости. Здрав је само онај човек који поред одсуства болести има и све физичке, менталне и социјалне услове за живот. Другим речима, не може се сматрати здравим и онај који је гладан, озебао, уплашен, без љубави (Petrović, Popović, 2000, 5).

Савремена концепција здравља и болести полази од тога да су у основи свега:

- наслеђе;
- средина у којој се живи;
- начин како се ко у тој средини понаша.

Ова теорија објашњава како се путем наследних чинилаца родитеља на потомство преноси облик, величина и добрим делом рад појединих ткива и органа. Да ли ће ове наслеђене карактеристике код потомака доћи до изражаја зависи пре свега од средине у којој се свака јединка рађа, развија, живи и ради. Повољни чиниоци омогућиће и пуну експресију генетских потенцијала. Аерозагађење, бука, зрачење, лоша вода или нерационална исхрана, инфекције и слично и најбоље наследне потенцијале пре или касније ће сигурно угрозити. Према томе, поред наследних и фактори животне средине су од пресудног значаја за добро здравље сваког појединца. Теоретски гледано уз добре наследне потенцијале, уз добре услове животне средине, појединци могу да угрозе своје здравље лошим и неадекватним понашањем.

Како се наследни чиниоци не могу мењати, а родитељи се не могу бирати, у циљу заштите и унапређења здравља људи, једино преостаје да се чува и негује животна средина и да се свако обучи како да се у њој што боље понаша.

## Хигијена у предшколским установама

Добро здравље деце није могуће постићи без адекватне хигијене. Поред хигијене која се спроводи у породици, од великог значаја је и хигијена у предшколским установама јер у процесу васпитања за здравље деце посебно место имају предшколске установе. Боравак деце у предшколској установи, поред збрињавања треба да има и позитиван утицај на развој детета и формирање његове личности. Предшколска установа треба да обезбеди здраво окружење за живот, игру и рад, да пружи детету основне информације о здрављу и његовом значају, да подржи формирање навика започетих у породици и развија вештине које су неопходне за постизање здравог понашања. Треба да подржи постепено и контролисано осамостаљивање детета у развијању културних, социјалних и хигијенских навика. Већ у предшколском узрасту је потребно оспособљавати децу да врше правилан избор и развијати код детета одговорност за очување и унапређење здравља као најважније вредности. Изузетно је важно мотивисање деце и оних који брину о њима (родитељи, васпитачи...) за здрав начин живота, усвајање и примену стечених знања и вештина у свакодневном животу.

Колико ће деца у предшколским установама да буду поштеђена разних инфекција, у доброј мери зависи од хигијене која се одржава у таквим просторима. То се односи пре свега на хигијену у ширем смислу речи која подразумева редовно кречење, али и детаљно чишћење просторија у којима деца бораве. Детаљно чишћење је примарни услов да се спречи задржавање бактерија и вируса у просторима где деца проводе већи део дана. Веома је важно да се редовно мења дотрајала постелина, која представља „пријатно“ место за боравак многих изазивача заразних болести. Кревети и душеци на којима малишани спавају такође треба редовно да се одржавају одговарајућим средствима за хигијену, вода и храна морају бити хемијски и бактериолошки исправне. За сву децу треба набавити довољно течног сапуна и папирнатих убруса за редовно и често прање руку. Ово је веома важно, јер се већина инфекција преноси прљавим рукама и прашином наталоженом на различитим површинама.

### Одржавање хигијене у институцијама

Одржавање хигијене у институцијама се спроводи у оквиру систематских и планских активности и то од стране запослених (интерна хигијена) или од стране надлежних служби ван предузећа (екстерна хигијена).

*Интерна хигијена обухвата:*

- ❖ контролисање стања и чистоће површина које су у контакту са храном,
- ❖ спречавање унакрсне контаминације,
- ❖ контролисање хигијене санитарног блока,
- ❖ заштиту хране, амбалажних материјала и површина које су у контакту са храном од утицаја токсичних материјала и контролисање начина означавања, чувања и употребе хемикалија.

*Екстерна хигијена обухвата:*

- ❖ санитарни надзор над запосленим лицима,

- ❖ контролу безбедности воде и
- ❖ уклањање штеточина из институција (Николић и сар., 1998).

Хигијена у предшколским установама установљена је *Правилником о превентивној здравственој заштити у предшколским установама*<sup>1</sup>. Овим правилником утврђују се основе програма превентивне здравствене заштите у предшколским установама, обрасци и начин вођења евиденција у спровођењу здравствене заштите .

Према члану 2. *Правилника о превентивној здравственој заштити у предшколским установама* основе програма превентивне здравствене заштите деце у предшколским установама обухватају:

1. Формирање навика које воде очувању здравља код деце и едукацију родитеља у вези са личном хигијеном и заштитом животне средине (хигијена лица, руку, уста и зуба и коже; квалитет и начин исхране; употреба тоалета, отклањање отпадних материја и вода и др.);

2. дневну контролу здравственог стања детета (узимање основних анамнестичких података од родитеља, општи изглед детета: преглед коже и видљивих слузокожа, преглед на вашљивост косе и одевног и постељног рубља, мерење телесне температуре по потреби, издвајање болесне деце, обавештавање родитеља, позивање надлежног педијатра и др.);

3. периодичну контролу раста и развоја детета (мерење висине и телесне масе, оцена психомоторног развоја на основу стандарда за одговарајући узраст и понашања детета за време храњења, игре, неге, одмора и др.);

4. дневну контролу општих хигијенско-епидемиолошких услова у установи (одржавање, чистоће, температуре, влажности, проветрености и осветљеност просторија, оцена начина припремања, допремања, сервирања и квалитета хране, хигијене кухињског блока, посуђа и инвентара, хигијена санитарних просторија и др.) и контролу одржавања личне хигијене особља;

5. лекарску контролу хигијенско-епидемиолошких услова и општег здравственог стања деце најмање једном месечно - коју спроводи лекар дома здравља;

6. спровођење других хигијенско-епидемиолошких мера по прописима за здравствену заштиту од заразних и других болести.

Основни задатак предшколских установа је да обезбеде повољне услове за нормалан психофизички развој, а у складу са педагошким и хигијенским захтевима најмлађе генерације. Осим збрињавања деце, заједничким животом, организованим кроз игру и забаву, спроводи се и одговарајући васпитно-образовни програм. Васпитним радом код деце долази до стварања позитивних хигијенских и радних навика. Код предшколске деце боравак у овим установама истовремено је и припрема за полазак у школу.

### **Локација и оријентација предшколских установа**

Локација предшколских установа треба да буде таква да је најдаљем кориснику удаљена највише 500m, или 5-10 мин. хода. Земљиште треба да буде суво, порозно, осунчано, довољно пространо за игру и забаву деце.

---

<sup>1</sup> "Службени гласнику РС", бр. 73/94

Потребно је избегавати локације поред прометних улица где је интензиван саобраћај, повећана бука и загађење ваздуха.

Укупна површина земљишта треба да износи 25m<sup>2</sup> по детету, од чега 10m<sup>2</sup> отпада на изграђени део, а остатак на игралишта, прилазне стазе и економски део дворишта. Оријентација треба бити ка југу или југоистоку, што обезбеђује довољно сунца (лети се користе завесе или ролетне). Према северу оријентишу се просторије у којима деца не бораве или бораве кратко (кухиња, перионица, купатило, нужник, остале помоћне просторије).<sup>2</sup>

### **Обезбеђивање грађевинских, грејних, санитарних и просторних услова за установу**

Материјал за изградњу треба да обезбеди добру топлотну, звучну и хидроизолацију (на пример: печена шупља цигла). Приликом изградње мора се водити рачуна о хоризонталној и вертикалној изолацији темеља, како би се онемогућило влажење зидова. Грејење треба да буде централно, са топлим водом, са обезбеђеном температуром у свим просторијама од 20°C-24°C. Већа колебања у температури доводе до респираторних обољења, па се због тога температура одржава константном. Радијатори у просторијама за децу морају бити заштићени оградом, маском и слично.

Кубатура ваздуха у просторијама за децу треба да износи 8 – 10m<sup>3</sup> по детету, са сталном изменом ваздуха природном вентилацијом три пута на час, при чему је брзина кретања ваздуха максимално 0.30 m/s. Природна вентилација постиже се правилном изградњом прозора, тако што се омогућује отварање горњих и доњих делова. У санитарним просторијама, кухињи и перионици користи се и вештачко проветравање. Све просторије треба да буду добро природно осветљене, са светлосним коефицијентом најмање 1:4. Да би се обезбедило што већи упадни угао и угао отвора, горње ивице прозора треба да буду што ближе таваници. Вештачко осветљење треба да буде електрично, дифузно, са најмање 200lx (лукса), а споредне просторије са 60 lx осветљености.

Поред свега наведеног изузетно је важно да снабдевање водом за пиће треба да буде из водовода, који мора обезбедити довољну количину топле и хладне воде. Уклањање излучевина и отпадних материја врши се преко канализације. Уколико водовод и канализација не постоје, изграђују се компетни локални системи.

Простор у објекту се према намени и карактеру дели у две основне групе:

- Просторије намењене деци и
- Пратеће просторије.

Зидови треба да буду глатки, обојени светлом бојом, до висине од 1.80m премазани масном бојом, са заобљеним спојевима са подом и таваницом. Под мора бити гладак, никако клизав, такав да омогући влажно чишћење. Намештај треба функционално да одговара по величини и тежини узрасту деце и да је изграђен од чврстог материјала. Мора бити безопасан за децу, без оштрих ивица и неравнина.

Код избора играчака води се рачуна о материјалу од којег су направљене, тежини и начину израде. Деци највише одговарају гумене играчке јер су лагане, безопасне и погодне за чишћење.

---

<sup>2</sup> Према *Правилнику о превентивној здравственој заштити у предшколским установама*

## **Хигијенски услови**

Хигијенски услови у предшколским установама се односе на одржавање чистоће. Свакодневно се чисте све просторије, при чему се користе усисивач и влажни поступак. Особље које ради у предшколским установама строго води рачуна о личној хигијени, контролише се на клицоноштво, заразне и кожне болести. Од великог значаја за хигијену у предшколским установама је и редовна контрола хигијене у објектима и то:

Контрола микробиолошког стања радних површина, посуђа и руку особља запосленог у предшколским кухињама;

- Испитивање здравствене исправности намирница у кухињи;

- Контрола воде за пиће;

- Здравствени прегледи васпитача, сестара, сервирки и других запослених који подлежу обавезном здравственом прегледу и

- Дезинсекција и дератизација

**Потребно редовно одржавање свих објеката ради обезбеђења здравих услова за рад и боравак најмлађе популације.**

**Коцијанчић Р. (2002) Хигијена. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.**

**Николић М. и сар. (1998). Хигијена и медицинска екологија. Практикум. Медицинска књига. Медицинске комуникације, стр. 44-45.**

**Petrović O., Popović D. (2000). Životne poruke o zdravlju majke i deteta, priručnik za zdravstvene radnike i roditelje, UNICEF, Beograd, стр. 5.**

**Службени гласник РС", бр. 73/94**