



# HIGIENSKI STANDARDI ZA VAREN IN ZDRAV DOM

## Priročnik s praktičnimi navodili, ki vam bodo pomagala izboljšati higienske navade v vašem domu

### Zakaj je pomembno, da skrbimo za higieno?

Število povečanih okužb z bakterijami, virusi, prioni, glivami in paraziti lahko opazimo povsod po svetu, pri vseh narodih. Zahodne razvite države se soočajo s problemom bolnišničnih okužb in odpornostjo bakterij na antibiotike, medtem ko v nekaterih drugih, manj razvitih državah, prihaja do vse težjega zdravljenja tuberkuloze in malarije. Ne glede na geografsko lego posameznih območij in z njimi povezanimi boleznimi pa lahko povsod po svetu številne nalezljive bolezni preprečimo z upoštevanjem dobrih higienskih navad in izobraževanjem ljudi.

### Kaj pa higiena v naših domovih?

Naše domove običajno ne vidimo kot možen vir okužb, v resnici pa obstaja veliko različnih mikroorganizmov, ki živijo v naših domovih. Čeprav vsi mikroorganizmi niso nujno povzročitelji bolezni, pa lahko z upoštevanjem učinkovitih higienskih ukrepov pomagamo preprečiti nepotrebno širjenje okužb v domačem okolju. Preventiva je vsekakor boljša kot kurativa.

## ZDRAVJE JE V VAŠIH ROKAH

### Zakaj je umivanje rok tako pomembno?

Roke so eden najpomembnejših vzrokov za prenašanje (širjenje) mikroorganizmov in vir okužb v naših domovih (in tudi izven njih).

Kdaj si moramo umiti roke?

Pred ...

- jedjo in hranjenjem otrok,
- vstavljanjem kontaktnih leč,
- dajanjem zdravil ali nudenjem prve pomoči...

Po ...

- uporabi stranišča ali menjavi plenice,
- dotikanju hišnih ljubljencev oz. domačih živali,
- stiku s krvjo ali drugimi telesnimi tekočinami,
- kašljanju, kihanju, brisanju in dotikanju nosu,
- stiku s potencialno okuženim predmetom ali površino...

Pred in po ...

- opravljanju s surovo hrano.
- skrbi/negi nekoga, ki je bolan...

In vedno, ko ...

- so roke vidno umazane.

## Kako pravilno umijemo roke?

Kadar je na voljo milo in čista, topla voda, si roke umijemo po naslednjem postopku:

1. Zmočimo roke in naneseemo zadostno količino mila. Dlani drgnemo skupaj, da se milo dobro speni.
2. Zdrgnemo obe hrbtne strani roke.
3. Očistimo predele med prsti.
4. Očistimo členke prstov.
5. Zdrgnemo palca na obeh rokah.
6. Očistimo konice prstov in predele pod nohti.
7. Roke dobro speremo in popolnoma osušimo s suho in čisto brisačo.

### Ali ste vedeli?

Pogostost umivanja rok je odvisna od tega, kaj smo počeli oz. kaj nameravamo delati.

Kadar milo in topla voda nista na voljo, lahko uporabimo sredstvo za dezinfekcijo rok na osnovi alkohola. Takšno sredstvo bo uničilo 99,9 % nevarnih mikroorganizmov na naših rokah, vendar slednjega ne uporabljamo, kadar so roke vidno umazane (saj takšno sredstvo ni namenjeno čiščenju rok in deluje slabše, kadar so roke zelo umazane).

## Nedavna svetovna študija je pokazala:

Večina anketiranih (53 %) si po uporabi stranišča umiva roke zgolj 10 sekund ali manj (24 % ljudi, vključenih v raziskavo, si je roke umivalo 5 sekund in 29 % 10 sekund), medtem ko mora pravilno umivanje rok trajati vsaj 20 sekund. Samo 3 od 5 anketiranih (59 %) je trdilo, da si njihovi otroci VEDNO umijejo roke pred jedjo (četrtnina otrok naj bi si umivale roke »večino časa« (26 %), 9 % roke umiva »včasih«, 2 % »redko« in 1 % »nikoli«).

## KAKO ZAGOTOVITI ČISTE IN VARNE POVRŠINE?

### Čiščenje površin in predmetov

Podoben pristop, kot bi ga morali imeti do temeljitega umivanja rok, moramo ubrati pri čiščenju in razkuževanju površin v naših domovih. Čiščenje je zelo pomembno, predvsem na površinah, ki se jih dotikamo z rokami oz. kjer imamo opravka s hrano. Razlog za potrebo po rednem čiščenju je skrit v odpornosti bakterij in virusov, ki lahko na površinah našega doma preživijo dlje časa in se prenašajo tudi na druge površine (v glavnem z rokami) ter zato predstavljajo dejavnik tveganja za okužbe.

### Zakaj je čiščenje površin pomembno?

- patogeni mikroorganizmi, ki jih prenesemo v naše domove, lahko preživijo na površinah dlje časa,
- mikroorganizme (lahko) iz površin nato prenesemo na roke,
- mikroorganizmi se iz rok prenašajo na druge površine in druge ljudi, kar lahko povzroči okužbe,
- s čiščenjem in razkuževanjem površin zmanjšamo tveganje za navzkrižno kontaminacijo (prenos oz. širjenje mikroorganizmov).

### Kdaj moramo čistiti površine?

Takoj ...

- kadar katerikoli član gospodinjstva bruha,
- če se površina kontaminira z bruhanjem, blatom, krvjo ali kakšnim drugim telesnim izločkom,
- pred in po pripravi hrane,
- kadarkoli so površine vidno umazane.

Redno ...

- če katerikoli član gospodinjstva preboleva prehlad in kiha ter kašlja,
- če se površin pogosto dotikamo (npr. kljuge na vratih ipd.).

In pogosto ...

- če je katerikoli član gospodinjstva zbolel za drisko.

#### »Videz lahko vara«

Študija Inštituta za higieno je pokazala, da je bilo med testiranimi »na videz popolnoma čistimi« površinami kar 12 % takšnih, ki so bile močno okužene oz. kontaminirane. Tudi na videz čiste površine se lahko izkažejo za zelo umazane v smislu vsebnosti nevarnih mikroorganizmov. To je lahko velik problem, saj površin, ki se nam zdijo na pogled čiste, ne čistimo redno ali pa jih očistimo bolj »na hitro« in površno.

#### Ali ste vedeli?

Študija, ki jo je izvedel Inštitut za higieno (Hygiene council), je pokazala, da kar 9 od 10 (89 %) testiranih kuhinjskih krp po vsem svetu vsebuje nezadovoljivo oz. slabo raven še dopustnega števila bakterij.

#### Na kaj moramo biti pozorni pri čiščenju površin?

- Kadar lahko površine čistimo z vodo, uporabimo detergent oz. ustrezno čistilo (odvisno od površine) in površino temeljito očistimo, speremo z vodo in popolnoma osušimo s čisto krpo.
- Površin, ki jih ne moremo čistiti z vodo oz. kadar obstaja visoko tveganje za okužbe, uporabite sredstvo za razkuževanje.
- Za čiščenje vedno uporabljamo krpe za enkratno uporabo ali pa krpe za večkratno uporabo, ki morajo biti pred ponovnim čiščenjem oprane na dovolj visoki temperaturi in popolnoma suhe, da ne vsebujejo nevarnim mikroorganizmov.

#### Kritične površine v naših domovih, ki zahtevajo redno čiščenje:

- gobice in krpe za čiščenje,
- deske za rezanje in podobni kuhinjski pripomočki,
- straniščna školjka, metlica za čiščenje in ročaj oz. gumb za splakovanje,
- pipe,
- kuhinjske delovne površine (pulti),
- vrata (kljuge) in ročaji omar, hladilnika, pomivalnega stroja ipd.,
- stikala za luči,
- telefoni,
- daljinski upravljalniki,
- umivalnik, kad in tuš,
- koši za smeti (še posebej njihovi pokrovi),
- posode za shranjevanje vode in vodni filtri ipd.

## SKRB ZA KAKOVOST VODE

V nekaterih predelih sveta se soočajo s problemom shranjevanja pitne vode. Vendar pa obstaja nekaj praktičnih načinov za izboljšanje kakovosti skladiščenja vode in s tem zmanjšanja tveganja za okužbe z različnimi boleznimi prebavil, kot je npr. diareja.

## Kako čistimo zbiralnike za vodo in preprečimo kontaminacijo?

- Čista voda nam ne koristi, če jo shranjujemo v umazanih zbiralnikih (saj se tako okuži). Zbiralnike za vodo je treba redno čistiti in razkuževati z detergentom ter ustreznim sredstvom za dezinfekcijo.
- Vodo je treba redno menjati s svežo vodo iz občinskega pipe. Če je kakovost te vode slaba, ali če se uporablja voda iz stoječega vira, je treba vodo razkužiti z ustreznim odmerkom dezinfekcijskega sredstva.
- Voda se lahko okuži z žuželkami, živalmi, različnimi delci in organizmi, ki povzročajo bolezni. Zato morajo biti zbiralniki vode pokriti ali imeti nameščen navoj za tesnjenje (kot pri zamašku za steklenice in plastenke).
- Zbiralnike s čisto vodo ni priporočljivo napolniti do vrha. Ko zbiralnike spraznite, jih temeljito očistite, preden jih znova napolnite. Čas shranjevanja pitne vode v zbiralniku naj bo čim krajši.
- Izogibajte se »pomakanju« rok in umazane posode v zbiralnik z vodo, saj lahko takšno dejanje vodo kontaminira.
- Če se v vodo daje različne preparate (npr. klorove tablete), uporabljajte ločene zbiralnike za onesnaženo vodo in »obdelano« vodo, ki je primerna za pitje.
- Razpokane ali polomljene zbiralnike za vodo je treba zavreči oz. zamenjati.

## PRIPRAVA HRANE, KUHANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL

Velika okužb s hrano nastane zato, ker hrana ni bila primerno shranjena oz. kuhana. Ameriški center za nadzor in preprečevanje bolezni (CDC) ocenjuje, da 50 do 80 % zastrupitev s hrano, izvira iz domačega okolja.

Živila so varna za zaužitje, kadar so kuhana oz. pečena pri dovolj visoki temperaturi dovolj dolgo, da uničijo vse škodljive mikroorganizme. Če hrana ni pravilno kuhana, lahko mikroorganizmi kot so npr. salmonela, E.coli in listerija povzročijo zastrupitev s hrano. Poleg tega lahko tudi nepravilno shranjena živila povečajo tveganje za okužbo ali pa širjenje bolezni. Najbolj idealno je, da vsa živila hranimo v hladilniku.

### Kako nastanejo okužbe s hrano?

Mikroorganizmi, povzročitelji bolezni, ki se prenašajo s hrano, se lahko prenesejo iz surovega mesa in zelenjave tekom priprave hrane na deske za rezanje, kuhinjske pulte, orodje in pripomočke ter na tudi na druga živila. Ti mikroorganizmi se lahko nato preko rok prenesejo še na druge površine v vašem domu. Ko se katerikoli član gospodinjstva okuži s takšnim mikroorganizmom, je zelo verjetno, da bo okužil tudi druge družinske člane; še posebej, če so higienске navade v družini slabe.

### Zakaj moramo skrbeti za ustrezno higieno živil/hrane in kateri momenti so pri tem ključni?

- da bi ustavili širjenje mikroorganizmov in potencialne okužbe (t. i. »zastrupitve s hrano«);
- kadarkoli imamo opravka s hrano, bodisi pri njeni pripravi, kuhanju ali shranjevanju.

## DOBRA PRAKSA HIGIENE ŽIVIL/HRANE

- priprava in shranjevanje surovega mesa (tudi perutnine, rib in morskih sadežev) naj poteka ločeno od drugih živil,
- hrano shranjujte v hladilniku pri 5°C; hladilnika ne napolnite do zadnjega kotička, pač pa pustite dovolj prostora, da lahko hladen zrak po njem kroži,
- če hlajenje ni možno, uporabljajte konzervanse npr. sol, ali pa jejte sveže pripravljeno hrano,
- preprečite, da bi sokovi določenih živil ali jedi kapljali/stekli na drugo hrano,
- po vsaki »stopnji« pripravljanja jedi (še posebej po stiku s surovim mesom) umijte roke,

- za rezanje mesa in zelenjave uporabljajte različne nože in deske za rezanje (ne istih),
- po uporabi ne pozabite dobro očistiti vseh predmetov, vključno s pripomočki za pripravo hrane, desk za rezanje, pultov in ostalih predmetov, ki jih uporabljate za pripravo jedi oz. kjer se nahaja hrana,
- sadje, solato in drugo zelenjavo pred zaužitjem dobro namočite, zdrgnite in temeljito operite,
- mesne izdelke kuhajte pri najmanj 70°C,
- kuhane hrane ne puščajte pri sobni temperaturi več kot dve uri,
- ostanke hrane ne pogrevajte več kot enkrat (pri temperaturi vsaj 70°C),
- pred jedjo in po njej si vedno umijte roke.

**Meso, ki ga ne smemo jesti surovega:** perutnina, svinjina, klobase, hamburgerji (mleto meso), piščančji kroketi (nuggets), kebab ipd. – vse naštetu lahko vsebuje nevarne bakterije.

Če je hrana pri kuhi ali peki vroča v sredini, potem bo vroča tudi v ostalih predelih. Pri kuhanju v velikih posodah oz. pripravi večje količine hrane, preverite temperaturo na v več kot le enem mestu.

Študija, ki jo je izpeljal Hygiene council, je pokazala, da je bilo kar **19 % testiranih kuhinjskih površin okuženih z bakterijo E. coli**. Ta okužba lahko izvira iz surovega mesa, zato je zelo pomembno, da s hrano ravnamo ustrezno.

## NE POZABITE NA HIGIENO PERILA

To je pogosto pozabljeno področje higiene v gospodinjstvu, saj se pranje perila in z njim povezani prostori (pralnica ipd.) po svoji naravi smatrajo kot nekaj neoporečno čistega. Vendar pa so raziskave pokazale, da lahko pride do prenosa mikroorganizmov (kontaminacije) med umazanimi in že opranimi oblačili tudi med pranjem in da so določeni mikroorganizmi pri pranju le delno odstranjeni (sploh če perilo peremo na nizkih temperaturah ali ročno).

### Zakaj in kdaj je higiena perila pomembna?

- Mikroorganizmi se lahko iz umazanega (okuženega) perila prenesejo na čisto.
- Pranje pri nizki temperaturi ali ročno pranje ne uniči vseh mikroorganizmov.
- Na higieno moramo biti pozorni vedno, tako pri ročnem kot tudi pri strojnem pranju perila.

#### Ali ste vedeli?

V povprečnem bobnu pralnega stroja se lahko nahaja kar 100 milijonov bakterij E.coli pri posamičnem pranju perila.

### Kako poskrbimo za »higienično« perilo?

- operite oblačila, posteljnino, brisače in druge tkanine pri visoki temperaturi (nad 60°C),
- če perete pri nižji temperaturi (npr. občutljivo perilo) uporabite ustrezno razkužilo (npr. belilo), zlasti če perete perilo majhnih otrok ali bolj umazane in kontaminirane predmete,
- zelo umazano perilo in predmete perite ločeno od ostalega perila,
- oblačila posušite takoj po pranju, da preprečite kopičenje mikroorganizmov na vlažnih oblačilih,
- pralni stroj občasno zaženite praznega na visoki temperaturi, da ne bo postal leglo mikrobov,
- po dotikanju umazanega perila in pred dotikanjem čistega perila obvezno umijte roke,
- v nekaterih državah (zlasti v manj razvitih) je treba perilo oprati s čisto vodo in po možnosti posušiti na močnem soncu, nato pa zlikati.

Kot splošno pravilo velja, da je pri pranju perila na nižjih temperaturah, pri manjši količini uporabljene vode za pranje in manjši uporabi detergenta, tveganje za okužbe večje.