



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 8

### ČISTOĆA



Danas ćemo da govorimo o tome kako da sprečimo smrtne slučajeve u porodici, ne od čudnih bolesti, već od nečistoće.

Mi bismo mogli da sprečimo većinu bolesti ako uložimo napor da pravilno i čisto pripremamo našu hranu,

da održavamo higijenu u našim domovima, i da vakcinišemo našu decu.

Čistoća igra veliku ulogu u sprečavanju mnogih zaraznih bolesti.

Te zarazne bolesti se često prenose posredstvom crva i klica. Klice su vrlo sićušne. Mi ne možemo da ih vidimo golim okom, ali su one ipak prisutne. One se mogu videti posredstvom specijalnih naprava, kao što je to, na primer, mikroskop.

Zarazne bolesti se prenose sa jedne osobe na drugu, često zbog loše higijene i sanitacije. Evo jednog primera:

Malo dete koje ima crve ode da pravi veliku nuždu, pa posle toga zaboravi da opere ruke.<sup>i</sup> Ruke su mu sada uprljane vlastitim izmetom, sa mnoštvom larvi od crva koje se golim okom ne mogu videti. Kasnije to dete svojim prljavim rukama ponudi parče hleba svome malom prijatelju. Neke od tih larvi crva su se sa njegove ruke prenale na hleb koji taj mali prijatelj počne da jede, i tako se i on zarazi crvima. Njegova mama može da mu kaže da je on te crve zaradio jedući slatkiše, ali to nije tačno! On se razboleo jedući hleb koji mu je dao njegov prijatelj sa neopranim rukama, zaraženim izmetom sa larvama crva.



Evo nekih bolesti koje se prenose sa izmeta na usta:

- proliv, ili dijareja,
- crvi u probavnom sistemu,
- poliomijelitis, ili dečija paraliza,
- hepatitis, ili infekcija jetre,
- tifusna groznica, i
- kolera.

Često puta svinje, psi, živina, ili bube prenose zarazne infekcije.

Evo drugog primera:



Čovek koji ima proliv, ili crve, napravi veliku nuždu iza kuće i ne pokrije svoj izmet. Onda svinja tuda prođe, stavi svoju njušku u izmet, i zgazi ga svojim nogama, pa onda uđe u kuću gde živi porodica. Zatim dete počne da se igra na podu po kome je prošla svinja, i tako isprlja svoje ruke ostacima izmeta. Onda dete počne da plače, pa ga majka podigne u svoje ruke. Posle toga majka ode da priprema hranu za

porodicu, ali zaboravi da prethodno opere svoje ruke. Tako neprimetni deo prljavštine od izmeta pređe i na hranu. Tu hranu zatim jede cela porodica, i tako se svi razbole od crva!

Na sličan način se sa jedne osobe na drugu prenose mnoge infekcije.

Međutim, to se može sprečiti:

- redovnim pranjem ruku posle pravljenja velike i male nužde,
- pokrivanjem izmeta ili upotrebom klozeta,
- držanjem svinja i drugih životinja dalje od kuća u kojoj žive porodice,
- igranjem dece na mestima kuda životinje ne prolaze,
- i redovnim pranjem ruku pre pripremanja hrane.

Infekcije organa za varenje nisu jedine bolesti koje se prenose sa jedne osobe na drugu. Ima i drugih sličnih bolesti, kao što su to:

- prehlada i grip,
- pneumonija (infekcija pluća),
- tuberkuloza, i
- meningitis.

Te i druge bolesti se mogu lakše preneti sa jedne osobe na drugu ako se ne vodi računa o čistoći.

### **Lična Čistoća**

Mi treba da nastojimo da sebe držimo čistim, i da pomognemo našim članovima porodice u tome.

### **Evo nekoliko korisnih saveta:**

Uvek peri svoje ruke sa vodom i sapunom posle pravljenja posebno velike nužde, pre jela, i kada ujutru izađeš iz kreveta.

Kupaj se često, i ako je moguće, čini to svakoga dana. Često kupanje pomaže sprečavanje kožnih infekcija.



Ne idi bosonog po zemlju gde ima kukastih crva. Kroz kožu stopala oni mogu da uđu u tvoje telo i oslabe krv, uzrokujući anemiju.

Svakoga dana peri svoje zube sa četkicom, posebno posle jedenja slatkiša. Ako nemaš četkicu i pastu za zube, onda upotrebi so ili sodu bikarbonu da istrljaš svoje zube, ili zvaći neko lišće koje ne nanosi štetu.

Pregledaj sve članove svoje porodice da vidiš da li neko možda ima vaške u kosi. Ako ima, tvoj zdravstveni radnik može da te posavetuje kako da se od njih oslobodite. Vaške i buve prenose mnoge bolesti. Psima i drugim životinjama sa buvama ne treba dozvoliti pristup u kuću.

### **Čistoća u Domu**

#### **Kako da smanjiš broj klica u tvom domu?**

Ne dozvoli da svinje i druge životinje uđu u kuću ili bilo gde gde se deca igraju.

Ne dozvoli da psi ližu decu, ili da se popnu na krevet. I oni mogu da prenose bolesti.

Kad ljudi ili životinje naprave veliku nuždu blizu kuće, treba taj izmet odmah odstraniti i ruke zatim dobro oprati. Pouči decu da koriste klozet, ili da prave veliku nuždu dalje od kuće i da je pokriju, ili zakopaju.

Niko ne treba da pljuje na pod. Time se mogu prenositi bolesti, kao na primer tuberkuloza.

Ako kašlješ i kiješ, pokri svoja usta sa rukom ili maramicom, a pose toga dobro operi svoje ruke.

Suši svoje odelo, čaršave i pokrivače napolju na suncu. Ono pomaže ubijanju klica.<sup>ii</sup>

Čisti svoju kuću redovno, kako pod i zidove, tako i ispod nameštaja. Zatvori pukotine na podu i u zidovima da se u njima ne sakrivaju bube, kao što su to bubašvabe, stenice i škorpije.

Održavanje čistoće ne mora mnogo da košta, ali ono znatno štiti porodice od mnogih nevolja i patnji.

## **Čistoća Hrane i Vode**

Nečistom i ustajalom hranom, kao i zagađenom vodom se takođe mogu lako da šire bolesti.

Ako voda za piće i kuvanje ne dolazi iz vodovoda, onda je treba prokuvati, filtrirati, ili prečistiti na neki način. To je posebno važno kada su u pitanju deca. Voda treba uvek da se prokuvava ili prečišćava tamo gde ima slučajeva kolere, tifusa, ili hepatitisa, zato što te bolesti mogu brzo da usmrte veliki broj osoba. Jedan jeftini način prečišćavanja vode je posredstvom prozirne flaše ili plastične posude koju treba napuniti sa vodom i staviti na sunčano mesto da tamo stoji bar nekoliko sati.<sup>iii</sup>

Ne dozvoli muvama i insektima da hodaju po tvojoj hrani. Oni prenose klice koje šire bolesti. Drži hranu zatvorenu u posudama.

Pre nego što jedeš voće i povrće, dobro ga operi vodom.

Ako jedeš meso i ribu, prokuvaj ih dobro. Ako pečeš meso, imaj na umu da se svi njegovi delovi uvek ne ispeku pravilno. Svinjetina nije dobra za ljudsko zdravlje. Pored toga, živo svinjsko meso može da prenosi opasne bolesti.

Živina može da sadrži klice koje uzrokuju proliv. Stoga, dobro operi svoje ruke posle pripremanja pilećeg mesa.

Ne jedi staru hranu ili onu koja zaudara. Poželjno je ponovo prokuvati hranu kuvanu prethodnog dana. Najbolje i najsigurnije je jesti sveže pripremljenu hranu. To je posebno važno za decu, stare i bolesne osobe.

Osobe koje imaju tuberkulozu, prehladu, ili druge zarazne bolesti treba da imaju svoje vlastite sudove za jelo, uključujući tu i kašike, viljuške i noževe. Pre nego što bi ih neko drugi upotrebio, ti sudovi treba da se dobro operu sa sapunom i prokuvaju u ključaloj vodi.

## **Zdravlje Zajednice**



Naše zdravlje zavisi i od društva u kome živimo. Stoga treba i mi da doprinosimo da naše društvo i okolina budu bezbedno mesto, sa manje slučajeva bolesni. To se može postići na sledeće načine:

Treba graditi klozete koji će da onemoguće svinjama i drugim životinjama da dođu u kontakt sa ljudskim izmetom. Evo takvog primera na slici. Takvi klozeti

se lako mogu napraviti, čak i oni oko kojih se muve neće moći da skupljaju. Klozeti treba da budu udaljeni od kuće, od izvora vode, ili od najbliže reke.

Bunari i mesta sa vodom za piće ljudi treba da se održavaju čistim. Tu životinje ne treba da imaju pristup. Ograda oko takvih mesta bi bila od koristi. Oko mesta koja sadrže vodu za piće ne treba bacati đubre i izmet.

Najbolje je često uništavati đubre sagorevanjem, a ono koje ne može da gori treba zakopavati u specijalnim jamama, i to daleko od kuća i izvora vode za piće.

Sa ovim što si danas naučio bićeš u mogućnosti da svoj dom i društvo u kome živiš načiniš bezbednijim i zdravijim mestom za život.

Biblija kaže da je Bog zainteresovan za naše zdravlje i sreću. U biblijsko vreme je Bog dao ljudima **posebna uputstva u vezi sa čistoćom**, da bi se oni održali jaki i zaštitili od bolesti. Ta uputstva su u Bibliji zabeležena za našu korist. Tamo kaže: **„I zapovjedi nam Gospod da vršimo sve ove uredbe bojeći se Gospoda Boga svojega, da bi nam bilo dobro svagda i da bi nas sačuvao u životu....”**  
5. Mojsijeva 6:24.

Neka ti Bog bude u pomoći pri tvojim nastojanjima da tvoj dom i selo načiniš čistijim i zdravijim mestom za život.

---

Adaptirano iz knjige „*Tamo Gde Nema Doktora*”, David Werner, Hesperian Fondacija, 1999.

---

<sup>i</sup> Afrička Medicinska Istraživačka Fondacija, Tok Prenosivih Bolesti (2007), [www.colfinder.net/materials/CommunicableDiseases/CD\\_Unit\\_11.doc](http://www.colfinder.net/materials/CommunicableDiseases/CD_Unit_11.doc)

<sup>ii</sup> UPI, Sušenje veša na konopcu doprinosi ubijanju klica (April, 2011), [http://www.upi.com/Science\\_News/2011/04/22/Clothesline-dried-laundry-kills-germs/53151303527342/#ixzz3UxBLBYUF](http://www.upi.com/Science_News/2011/04/22/Clothesline-dried-laundry-kills-germs/53151303527342/#ixzz3UxBLBYUF)

<sup>iii</sup> Arhive Dečijih Bolesti, Okt. 2001; 85:293-295.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.