

# Švara ir

# Higiiena

Griškabūdžio gimnazija

Pagal „Bios 8”

## Šioje pamokoje mes:

- Palyginsim dezinfekuojamosios priemonės ir antiseptiko poveikį.
- Paaiškinsim, kaip sterilizuojami chirurginiai įrankiai.
- Žinosim ir vadovausimės asmens higienos taisyklėmis.
- Nurodysim maisto konservavimo būdus.

## Ligų sukėlėjų naikinimas

Medžigos, kurios naikina ligų sukėlėjus vadinamos

**DEZINFEKUOJANČIOMIS PRIEMONĖMIS**

[http://www.youtube.com/watch?v=siP-PmE1nF8  
&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=siP-PmE1nF8&feature=related)



Tai stipriai veikiantys chemikalai, kurie pažeidžia mikroorganizmus ir gali pažeisti žmogaus audinius.

## Kam naudojami antiseptikai?

Antiseptikai- naudojami sustabdyti infekcijos plitimą ant gyvų audinių



**Jodas**



**Vandenilio peroksidas**



**Medicininis spiritas**

Dauguma antiseptikų nenaikina ligų sukėlėjų, o tik stabdo jų plitimą.

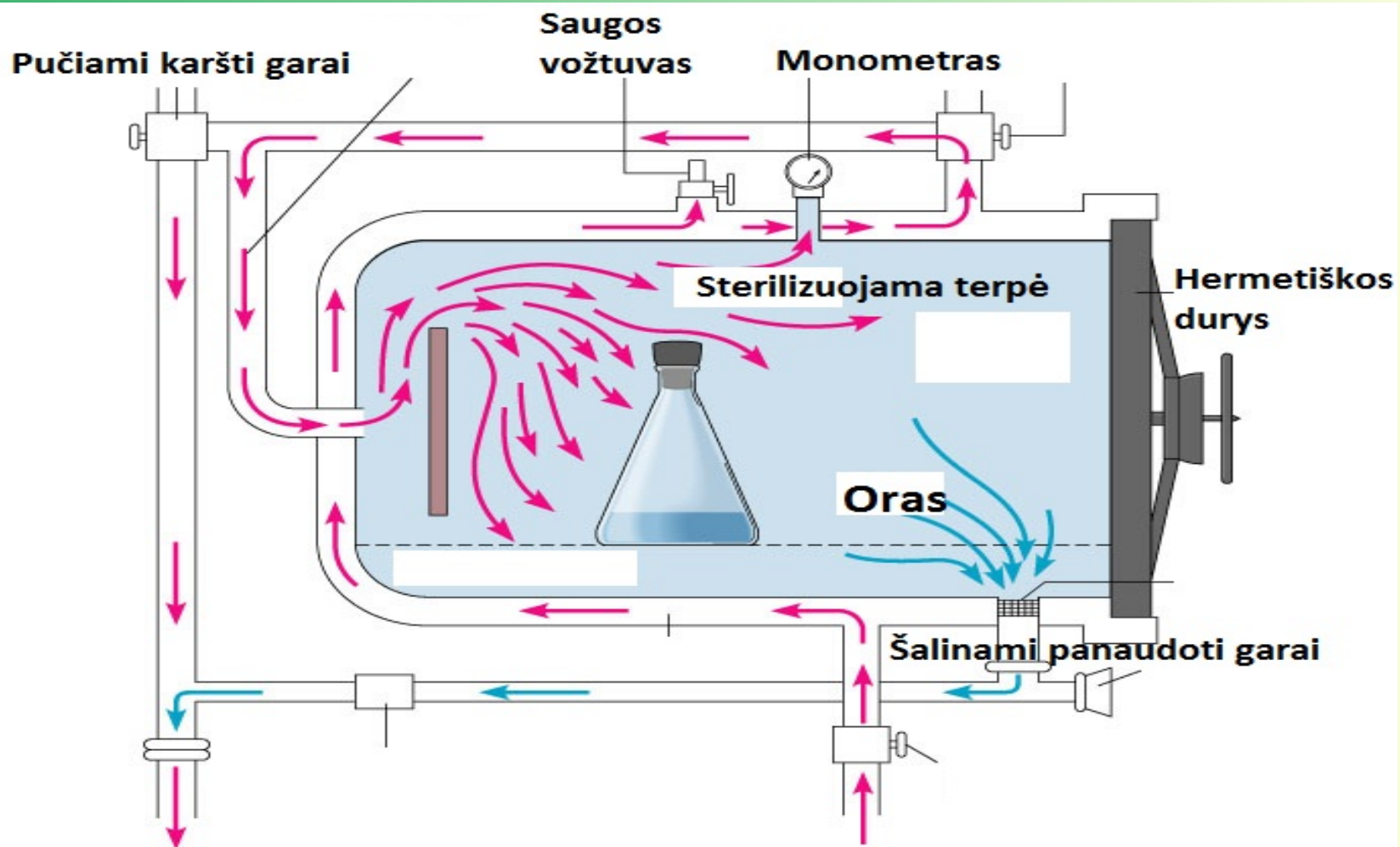
# Sterilizavimas- mikroorganizmų naikinimas.

Kaitinimas- verdančiame vandenyje žuva kai kurie mikrobai.

Chirurginiai įrankiai sterilizuojami autoklave, kur pasiekama 132 laipsnių temperatūra.



# Autoklavas

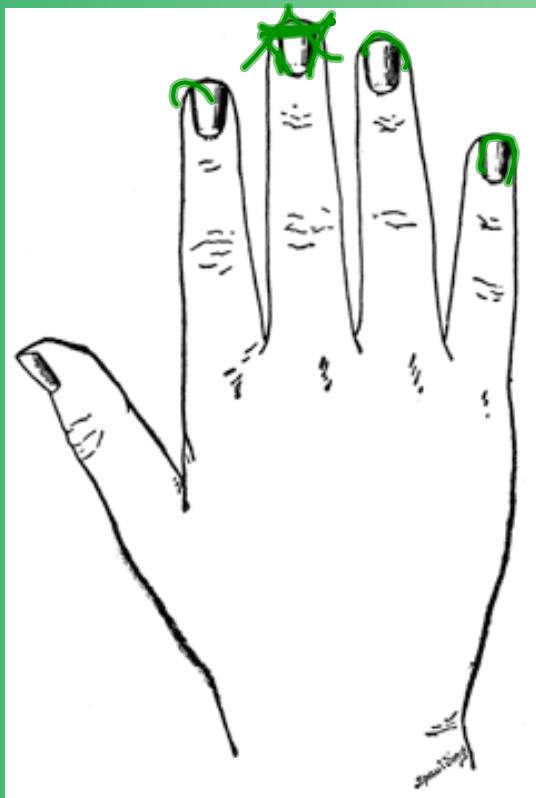


## Rankų plovimas ir nagų priežiūra



Rankas būtina plauti  
kiekvieną kartą:  
išėjus iš tualetu,  
prieš valgio gaminimą ir  
valgį,  
po šuns ar katės  
paglostymo

## Taisyklingai nukirpti nagai



Nukirpti nago  
kampai ir  
lygiagreti su  
piršto galu  
kirpimo linija



## Pėdų priežiūra

Avėk patogią ir kokybišką avalynę.  
Nuospaudas ir pūsles reikia gydyti.  
Dušuose, baseinuose ir pirtyse avėk gumines šlepetes.  
Niekad nesinaudok kito žmogaus rankšluosčiu.  
Kasdien keisk kojines.

Grybiena plinta pėdos kraštuose ir tarpupirščiuose

Pėdų ir kojų nagų grybelis

Vėliau grybelis pažeidžia nagus



# Prausimasis ir drabužių priežiūra



Žmogaus organizmo išskiriamas išskyros-prakaitas ir riebalų liaukų sekretas-palanki terpė mikroorganizmams veistis. Pašalinti nuo odos riebalus, prakaitą ir nešvarumus- šiltas vanduo ir muilas. Reguliariai prausiantis sumažinama tikimybė veistis ligų sukėlėjams ir padidinama tikimybė atsikratyti nemalonaus kūno kvapo. Dezodorantus ir kūno gaiviklius patartina naudoti tik švariai nusiprausus. Jie niekad nepakeis prausimosi. Apatinį trikotažą būtina keisti kasdien. Dažniau reikia skalbti sportinę aprangą. Patariama dėvėti drabužius iš natūralaus pluošto, nes jie geriau sugeria prakaitą, praleidžia orą ir sugeria kvapus.

## Geriamojo vandens ir maisto higiena

Vandentiekio vanduo filtruojamas ir dezinfekuojamas, todėl jį galima gerti. Švarus ir parduotuvės geriamas vanduo. Šulinių ir šaltinių vanduo gali būti užterštas.

Aktyvintų anglių filtrai pašalina vandens nešvarumus, o mikrobai žūsta vandenį virinant. Upių ir ežerų vandens negalima gerti, nes jie yra daugelio ligų sukėlėjų.



# Maisto produktus gadina mikroorganizmai.

## *Kaip apsaugomi maisto produktai nuo gedimo?*

- Konservavimas.
- Rauginimas.
- Šaldymas.
- Džiovinimas.
- Sūdymas.
- Rūkinimas
- Kaitinimas
- Cheminių medžiagų įterpimas



## Užduotys:

1. Kuo dezinfekuojamoji priemonė skiriasi nuo antiseptiko?
2. Kaip sterilizuojami chirurginiai instrumentai?
3. Kodėl prieš valgį reikia plauti rankas?
4. Kaip užsikrečiama pėdų ir kojų nagų grybeliu? Kaip išvengti šio susirgimo?
5. Kodėl reikia praustis?
6. Kodėl geriausia vilkėti drabužius iš natūralaus pluošto?
7. Kodėl dezinfekuojamas vandentiekio vanduo?
8. Kodėl konservuojami maisto produktai? Nurodyk kelis konservavimo būdus?

Dēkoju už dēmes!

Ir būkit sveiki!



2011-12-06

