

# **Higjiena personale dhe parandalimi i sëmundjeve infektive te nxënësit e moshës 6-16 vjeç**





## Informacion mbi higjienën personale

### Higjiena

Higjiena personale ditore ka te bëjë me pastrimin e trupit, të veshmbathjeve dhe objekteve të tjera të rëndësishme që përdoren çdo ditë nga njeriu.

- Higjiena ditore është mjaft e rëndësishme për të përmirësuar pamjen tonë të jashtme, por mbi të gjitha higjiena e rregullt ditore, na mbron nga sëmundjet dhe infeksionet e llojeve të ndryshme.
- Të kuptuarit e rëndësisë së higjienës personale ditore i lejon njerëzit, që të informohen rreth vendimeve të duhura për t'u kujdesur për shëndetin dhe paraqitjen e tyre të jashtme.



## Informacion mbi higjienën personale

**Çfarë është higjiena e përditshme dhe cilat janë aspektet e saj?**

- Larja e trupit
- Larja e flokëve
- Rrobat e pastra
- Thonj të shkurtër dhe të pastër



## Informacion mbi higjienën personale

**Çfarë është higjena e përditshme dhe cilat janë aspektet e saj?**

- Larja e duarve pas përdorimit të banjës (tualetit) dhe para se të ushqehemi (para çdo vakti ushqyes).
- Larja e dhëmbëve pas çdo vakti ushqyes.
- Lajmë me kujdes me ujë të ngrohtë dhe sapun çdo gërvishtje, prerje apo kore në lëkurë.
- Gjithmonë veshim këpucë apo sandale kur dalim jashtë shtëpisë.



## Këshilla për të mbajtur një higjenë të mirë

*Mbajmë të pastër dhe të shëndetshëm mjedisin që na rrethon.*

- Mbeturinat duhen hedhur në vendet e veçanta (të përcaktuara).
- Mbajmë të mbyllura ose të mbuluara enët, shishet apo bidonat që mbajnë ujë.
- Mbajmë në vend të sigurtë pajisjet ose sendet, me të cilat fëmijët/nxënësit mund të pengohen.
- Pastrojmë dhe lajmë mirë enët dhe tavolinat e ngrënies.



## Këshilla për të mbajtur një higjenë të mirë

*Mbani të pastër dhe të shëndetshëm mjedisin që ju rrethon.*

- Pastrojmë mjedisin ku rrimë.
- Ndërrojmë rrobat çdo ditë (dhe i lajmë ato) si edhe ndërrojmë çarçafët e krevatit çdo javë. Rrobat dhe çarçafët e larë duhen tharë në dritën e diellit pasi dielli ka efekt dezinfektues.
- Patrojmë banjat pas përdorimit.



## Këshilla për të mbajtur një higjenë të mirë

*Kujdesemi për trupin tonë, duke e mbajtur të shëndetshëm dhe të fortë.*

- Nuk duhet të përdorim sendet e të tjerëve si p.sh. të njejtin krehër, furçë dhëmbësh, gotë për të pirë etj.
- Duhet të hamë ushqime të shëndetshme.
- Duhet të kryejmë çdo ditë aktivitetet e higjenës ditore.



## Këshilla për të mbajtur një higjenë të mirë

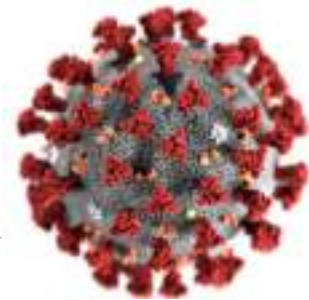
### Praktikë

*Testojmë njohuritë e nxënësve duke zhvilluar një lojë zbavitëse.*

Fusim në një kuti 30 copa letre të vogla, të palosura, me emrin e secilit prej aspekteve të higjenës ditore dhe aspekteve të zakoneve të shëndetshme.

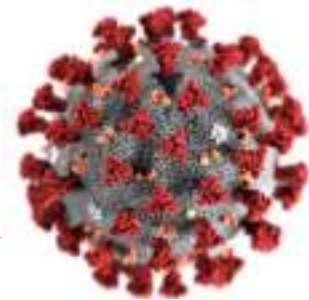
Më pas, secili nxënës tërheq rastësisht një letër dhe e cilëson nëse fjala e shkruar në letër i përket aspekteve të higjenës ditore apo të zakoneve të shëndetshme.





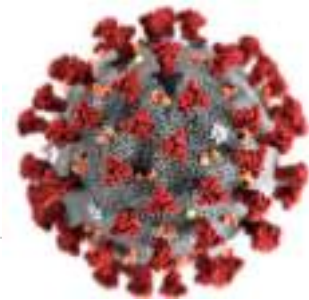
## COVID-19

- Sëmundja COVID-19 është një sëmundje infektive e shkaktuar nga një koronavirus i zbuluar rishtazi.
- Shumica e personave të infektuar me virusin COVID-19 zakonisht përjetojnë forma të lehta deri në mesatare të sëmundjeve të rrugëve të frymëmarrjes dhe shërohen pa kërkuar trajtim të veçantë.
- Personat e moshuar dhe ata me problem shëndetësore si: sëmundjet e zemrës, diabeti, sëmundjet kronike të frymëmarrjes dhe kanceri, kanë më shumë gjasa të zhvillojnë sëmundje serioze.



## COVID-19

- Mënyra më e mirë për të parandaluar dhe ngadalësuar transmetimin është të informoheni mirë për virusin COVID-19, sëmundjen që ai shkakton dhe mënyrën se si përhapet.
- Njerëzit duhet të mbrojnë veten dhe të tjerët nga infeksioni duke larë duart ose duke përdorur shpesh dezinfektant me bazë alkooli si dhe duke mos prekur fytyrën.



## COVID-19

- Virusi COVID-19 përhapet kryesisht përmes spërklave të pështymës ose nga hunda, kur një person i infektuar kollitet ose teshtin.
- Për pasojë, është e rëndësishme, që njerëzit të praktikojnë etiketën respiratore (për shembull, duke u kollitur në këndin e bërrylit).



## COVID-19



### **Përse duhen larë duart?**

- Mikrobet janë kudo, ato mund të përhapen lehtë nga një vend në një tjetër, nëpërmjet ujit, objekteve, gjallesave dhe grimcave të pluhurit.
- Gjatë ditës, duart tona janë në kontakt me shumë objekte, të tilla si aparatet telefonike, kartëmonedhat, mjetet e transportit, dorezat e dyerve etj., mbi të cilat janë të fshehura miliona mikroorganizma, disa prej të cilave kanë aftësi patogjene.



## COVID-19



### **Përse duhen larë duart?**

- Gjithashtu, këto mikrobe mund të hyjnë në trup kur duart i çojmë në hundë, gojë, sy, edhe pse janë të padallueshme me sy të lirë për njeriun.
- Për më tepër, disa baktere kanë shfaqur një rezistencë të fortë ndaj antibiotikëve, prandaj është i rëndësishëm parandalimi i infeksionit duke i larë duart tuaja tërësisht, veçanërisht për personat me një sistem të dobësuar imunitar (një ftohje e vogël mund të komplikohet në një bronkit kronik).



## COVID-19



### **Përse duhen larë duart?**

- Është mjaft e rëndësishme që gjithkush ta kthejë në zakon larjen e duarve, në dukje një veprim shumë i thjeshtë, por që shpesh nuk i kushtohet vëmendja e duhur.
- Shumë shpërthime sëmundjesh me origjinë nga ushqimet shkaktohen nga duart e palara.
- Prania e baktereve dhe viruseve që ndodhen në duart tona mund të shkaktojë grip, sëmundje pulmonare, hepatitin e formës A dhe shumë forma të diarreve.



## COVID-19

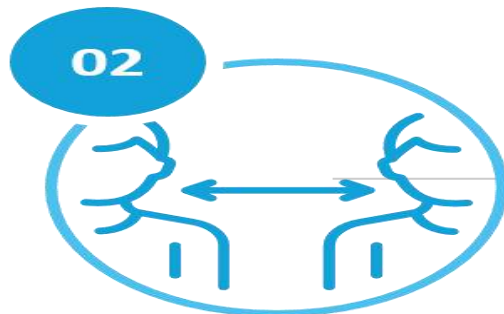


### **Kur duhen larë duart?**

- Mbas kryerjes së çdo pune apo aktiviteti.
- Para dhe pas ngrënies .
- Mbas përdorimit të banjës.
- Kur kolliteni, teshtini ose shfryni hundën.
- Kur duhet të kujdeseni për një person të sëmurë.
- Kur hidhni plehrat, mbas prekjes së flokëve apo lëkurës suaj.
- Mbas prekjes së kafshëve, kur përdorni transport publik etj.



## COVID-19



### **Distanca fizike në shkollë**

Në ambiente të jashtme, midis nxënësve të shkollës duhet të ruhet një distancë prej të paktën 1.5 metrash, duke vendosur shenja orientuese dhe informacion të dukshëm. Në klasë ruhet distanca prej 2 metra mes nxënësve. Nëse numri i nxënësve është më i madh se sa hapësira e klasës që do të duhej për të respektuar këtë kusht, mësimi zhvillohet në më shumë se një grup apo klasë.





## COVID-19

03



### **Kur duhet të vendosin maska nxënësit?**

- Në klasë dhe në të gjitha mjediset e mbyllura, nxënësit dhe stafi i shkollës duhet të mbajnë maska.
- Në hyrje të çdo mjedisi të brendshëm (hapësirë e mbyllur) duhet të vendoset një kujtesë në lidhje me veshjen e maskave.



## COVID-19



### **Cila është mënyra korrekte e larjes së duarve?**

- Lagini duart me ujë të ngrohtë.
- Merrni sapunin dhe sapunisini duart.
- Fërkojini duart me njëra-tjetrën, (pëllëmbët, kurrizin e duarve dhe midis gishtave) të paktën për 20 sekonda.
- Shpëlajini duart mirë.



## COVID-19



### **Cila është mënyra korrekte e larjes së duarve?**

- Thajini duart tuaja me letër të posaçme një përdorimshe, me peshqir të pastër ose me ajër të ngrohtë.
- Mbyllni çezmën me pecetë dhe hidhjeni atë në kosh.
- Sapuni i zakonshëm ose i lëngshëm është i mjaftueshëm për të hequr mikrobet nga duart tuaja, ose mund të përdorni solucionet e duarve me bazë alkooli, për të dezinfektuar duart tuaja në të thatë.*



## COVID-19



### *Kujdes!*

*Vetëm uji nuk mjafton. Për një larje efikase është shumë i rëndësishëm përdorimi i sapunit dhe i solucioneve të tjera të rekomanduara për larjen e duarve.*



## COVID-19



### **Llojet e maskave: maska mjekësore dhe maska jo mjekësore**

- Maskat mjekësore (ose maskat kirurgjikale)* janë pajisje mjekësore, që mbulojnë gojën, hundën dhe mjekrën duke siguruar një pengesë ose duke kufizuar kalimin e një agjenti infektiv nga stafi mjekësor tek pacienti.
- Ato përdoren nga punonjësit e kujdesit shëndetësor për të parandaluar spërklat dhe ndihmojnë në uljen dhe/ose kontrollin e përhapjes së mikroorganizmave.



## COVID-19



### **Llojet e maskave: maska mjekësore dhe maska jo mjekësore**

- Maskat jo-mjekësore për fytyrën* (ose maskat për komunitetin) përfshijnë forma të ndryshme nga ato të bëra vetë ose maska komerciale të realizuara prej pëlhure, tekstile ose materiale të tjera.
- Ato nuk janë të standardizuara dhe nuk janë të përshtatshme për përdorim në mjediset e kujdesit shëndetësor ose nga profesionistë të kujdesit shëndetësor.



## COVID-19



### *Si përdoret maska?*

- Pastroni duart me ujë dhe sapun ose dezinfektues duarsh me bazë alkooli, përpara se të vendosni dhe hiqni maskën e fytyrës.
- Maska e fytyrës duhet të mbulojë plotësisht fytyrën nga ura e hundës deri poshtë në mjekër.
- Kur hiqni maskën e fytyrës, hiqeni atë nga pas, duke shmangur prekjen e përparme të saj.



## COVID-19



### *Si përdoret maska?*

- Hidhni maskën e fytyrës në mënyrë të sigurt në koshin e mbetjeve.
- Lani duart ose aplikoni dezinfektuesin me bazë alkooli menjëherë pasi të hiqni maskën e fytyrës.
- Maska jo mjekësore prej tekstili e larë, e ripërdorshme duhet të lahet sa më shpejt që të jetë e mundur, pas çdo përdorimi, duke përdorur larës të zakonshëm në 60 ° C.





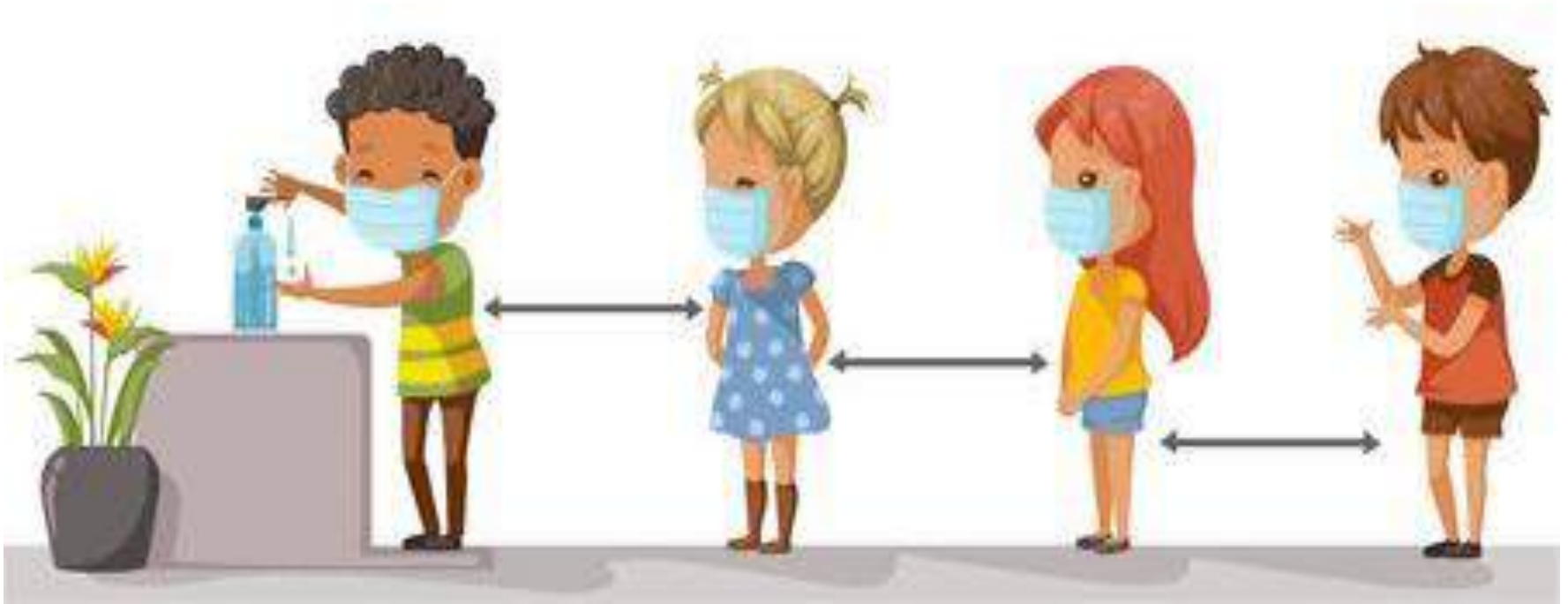
## COVID-19

### *Shmangia e rasteve të dyshuara*

- ❑ Nxënësit me shenja të sëmundjes këshillohen të qëndrojnë në shtëpi dhe të informojnë mësuesin përmes telefonit.
- ❑ Verifikimi i temperaturës duhet të bëhet me termometër digjital, i cili duhet të aplikohet para hyrjes në klasë.



# COVID-19





## COVID-19

### *Distanca fizike në shkollë*

- Përshtatja e orareve lidhur me shtimin eventual të orëve të mësimit do të bëhet në marrëveshje me drejtorinë e shkollës.
- Ruajtja e distancës fizike të cituar më sipër për mjediset e mbyllura, aplikohet edhe në çdo formë tjetër të komunikimit mes mësuesit dhe nxënësit, përfshi konsultimet apo provimet.



## COVID-19

### *Distanca fizike në shkollë*

- Nxënësit hyjnë dhe dalin vetëm një herë në ditë në mjediset e mbyllura ku realizohet aktiviteti mësimor.
- Orari i mësimit apo provimit duhet të sigurojë shmangien e grumbullimit të më shumë se një klase me nxënës në mjedisin e mbyllur ku do të zhvillohet procesi mësimor.



## COVID-19

### *Mesazhe të tjera kyç:*

*Është shumë e rëndësishme në kontekstin e pandemisë COVID-19, që të gjithë, pavarësisht nga përdorimi i maskave, duhet të:*

- shmangim grupimet dhe hapësira të mbushura me njerëz;
- të ruajmë distancën fizike të paktën 1.5 metër nga njeri-tjetri, veçanërisht nga ata që janë të sëmurë;
- pastrojmë duart shpesh, duke përdorur detergjente me bazë alkooli, nëse duart nuk janë dukshëm të pista, ose ujë me sapun para dhe pas vaktit, pas përdorimit të tualetit



## COVID-19

### *Mesazhe të tjera kyç:*

*Është shumë e rëndësishme në kontekstin e pandemisë COVID-19, që të gjithë, pavarësisht nga përdorimi i maskave, duhet të:*

- Pastrojmë duart pas përdorimit të objekteve të zakonshme që prekin shumë njerëz (si brava e derës, mbajtëset e autobusit etj.).
- mbulojmë hundën dhe gojën me këndin e bërrylit ose të përdorim shami prej letre sa herë kollitemi apo teshtijmë dhe të pastrojmë duart menjëherë.
- shmangim prekjen e gojës, hundës dhe syve.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

- Fëmijët po dëgjojnë vazhdimisht për koronavirusin (COVID-19).
- Çdo prind/kujdestar dëshiron të sigurohet, që fëmijët marrin informacion të besueshëm, por edhe shqetësohet për mënyrën se si të flasin me ta në këtë situatë.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

*Mësuesit dhe autoritetet e shkollës duhet të këshillojnë prindërit dhe kujdestarët e fëmijëve të moshës shkollore 6-15 vjeç rreth çështjeve të mëposhtme:*

*1. Bëni pyetjet e duhura për të marrë informacionet që dëshironi.*

- Bëni pyetje të përshtatura për nivelin e moshës së fëmijës tuaj.
- Kjo ju jep mundësinë për të mësuar se sa di fëmija dhe për të zbuluar nëse ka informacione të gabuara.





## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### 2. Përshtatuni nevojave të fëmijëve, pa asnjë formë detyrimi

- Disa fëmijë mund të kenë nevojë të kalojnë më shumë kohë duke folur.
- Nëse fëmija juaj nuk duket i interesuar ose nuk bën shumë pyetje, mos e detyroni të flasë.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### 3. *Ofrojini fëmijës siguri pa ia fshehur të vërtetën*

- Prindërit duhet të përpiqen ta zbulojnë së bashku të vërtetën duke kontrolluar faqet në internet të agjencive zyrtare shëndetësore, për informacione të përditësuara në lidhje me koronavirusin (COVID-19). Prindërit duhet të ndihmojnë fëmijët e tyre të ndihen të sigurt, por në të njëjtën kohë, tregojini të vërtetën.
- Mos ofroni më shumë detaje nga sa ai/ajo shfaq interes. Nëse fëmija pyet për diçka dhe ju nuk e dini përgjigjen, pranojeni këtë. Prindërit duhet të përpiqen ta zbulojnë së bashku të vërtetën duke kontrolluar faqet në internet të agjencive zyrtare shëndetësore për informacione të përditësuara në lidhje me koronavirusin (COVID-19).



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### 4. *Shmangni barrierat në komunikim*

- Është e natyrshme që fëmijët të shqetësohen dhe të pyesin: “A mund të më ndodhë mua?” prindërit duhet t’i informojnë se, sipas specialistëve, fëmijët e marrin këtë virus më pak dhe e kalojnë më lehtë se sa të rriturit.
  
- Prindërit duhet ti japin të kuptojnë fëmijëve se gjithmonë mund të vijnë për ti pyetur apo për të folur për gjithçka që iu intereson.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### *5. Qëndroni vigjilent dhe jepuni udhëzimet e duhura*

- Prindërit duhet të monitorojnë lajmet dhe informacionet që marrin fëmijët, veçanërisht në internet, që të shmangin sa të munden informacionet e pasakta dhe stresuese.
- Prindërit duhet t'i udhëzojnë ata drejt gjërave relaksuese dhe me përmbajtje të përshtatshme për moshën.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### *6. Flisni qetësisht dhe me vetëpërmbajtje*

- Prindërit duhet ti shpjegojnë se, shumica e personave që sëmuren ndihen sikur kanë ethe ose grip.
- Fëmijët e kuptojnë dyzimin ose pasigurinë e prindërve.
- Prandaj, kur flisni për koronavirusin dhe lajmet rreth tij, mundohuni të ruani qetësinë duke mos shfaqur asnjë lloj emocioni negativ.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### *7. Ndiemoni fëmijët të kenë vetëkontroll*

- Prindërit duhet të nxisin dhe orientojnë fëmijën e tyre për të patur sa më shumë vetëkontroll.
- Prindërit duhet t'i mësojnë rregullat e higjienës.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### *7. Ndhmoni fëmijët të kenë vetëkontroll*

- Prindërit duhet t'i shpjegojnë se larja e rregullt e duarve është shumë e rëndësishme për parandalimin e përhapjes së viruseve.
- Është e rëndësishme që prindërit të jenë aktiv dhe bëhen një model i mirë për fëmijët.



## Koronavirusi (COVID-19) – Si duhet të flasim me fëmijët?

### *8. Flisni edhe për masat parandaluese dhe shëndetësore, që po merren*

- Fëmijët duhet të dinë se spitalet dhe mjekët janë të përgatitur për të trajtuar njerëzit që sëmuren; se shkencëtarët zbuluan vaksinën.
- Këto biseda i përgatisin fëmijët edhe për ndryshimet që mund të ndodhin në të ardhmen.



*Faleminderit!*