

# JAK UTRWALAĆ DOBRE NAWYKI HIGIENICZNE?



- Powtarzamy przy różnych sprzyjających okazjach, że potrzeby fizjologiczne i korzystanie z toalety są absolutnie NORMALNE i w żadnym wypadku nie powinny być powodem do drwin czy śmiechu ze strony rówieśników.
- Zaznaczamy, że we wspólnej przestrzeni obowiązują prawa, na które jako społeczeństwo się umówiliśmy, np. takie, że zostawiamy po sobie porządek, spuszczaamy wodę, zamykamy drzwi, kiedy jesteśmy w toalecie, pukamy do zamkniętych drzwi, aby sprawdzić, czy w środku nikogo nie ma itd.
- Warto tłumaczyć dzieciom, że każdy wydaje w toalecie dźwięki, które mogą go w innych okolicznościach zawstydzają, ale właśnie łazienka jest miejscem, gdzie są one po prostu naturalne.
- Warto zwrócić uwagę dzieci na to, by na czas spuszczenia wody zamykać klapę sedesu. W czasie splukiwania z muszli w promieniu 1,20 m unosi się wodny aerozol zawierający mikroby i bakterie.
- Uczulamy dzieci, aby nie wrzucać do muszli sedesowych żadnych rzeczy, które nie powinny się tam znaleźć. Warto nakreślić tu szerszą perspektywę – zatkana, wyłączona z użytku toaleta to nie tylko brzydki zapach, ale też mniejsza dostępność do toalety dla wszystkich do czasu, aż zostanie naprawiona. Warto wywiesić wewnątrz kabin kartki przypominające o tym, czego nie należy wrzucać do muszli – kiedy mamy je przed oczami, wzmacnia to naszą reakcję na komunikat.
- Wydmuchiwanie nosa w papier toaletowy w łazience również sprawia, że wirusy osiadają na wspólnej przestrzeni. Po oczyszczeniu nosa zawsze trzeba starannie umyć ręce.
- Możemy omówić plusy i minusy siadania na desce sedesowej, wspomnieć o tym, że oddawanie moczu i wypróżnianie się w pozycji półstojącej nie jest korzystne dla zdrowia ze względu na napięcie mięśni brzucha i dna miednicy. W przypadku obaw, że deska jest niezbyt czysta, można zasugerować, aby samodzielnie ją przetrzeć lub podłożyć na niej zabezpieczenie z papieru toaletowego.
- Przypominamy, że do skutecznego umycia rąk wystarczy mydło i ciepła woda, nie są konieczne preparaty antybakteryjne.
- Zwracamy uwagę, by na czas mydlenia rąk zakręcać wodę. Oszczędzanie tego cennego zasobu jest bardzo ważne i powinno być nawykiem!
- Sugerujemy naukę wycierania dłoni do sucha jednym ręcznikiem papierowym, aby ograniczyć zużywanie środków higienicznych.
- Zwracamy uwagę na splukiwanie wody, uczulamy na używanie oszczędniejszego trybu.
- Tłumaczymy, że mówienie o swoich potrzebach fizjologicznych nie jest wstydem, ale nie jest też przymusem oraz że używanie wulgaryzmów w obszarze języka higieny nie jest najlepszym pomysłem.
- Uczulamy, że podłogi w łazience są siedliskiem bakterii fekalnych, które roznosimy na podszewkach butów, i siadanie na nich nie jest najlepszym pomysłem.