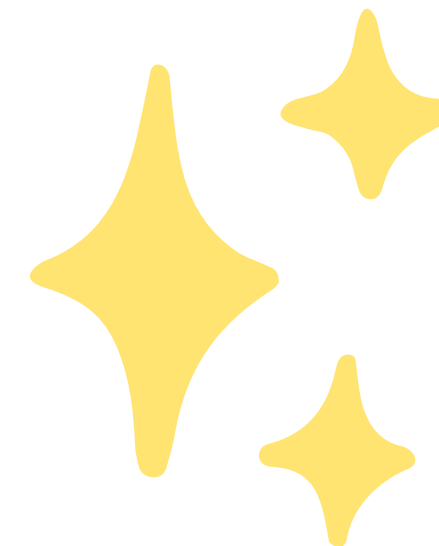
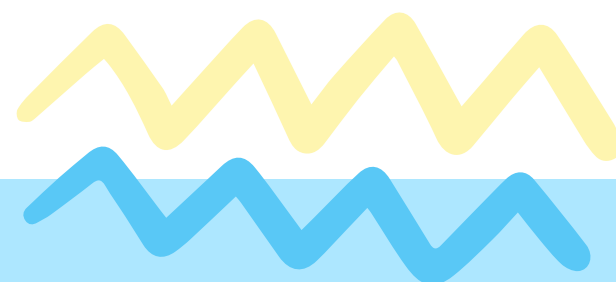




# CzyściMY





# Opis programu

Autorski program edukacyjny współfinansowany przez  
Urząd Miejski w Gdańsku w latach 2019-2021.

Ukierunkowany na bieżące potrzeby dzieci  
przedszkolnych i uczniów szkoły podstawowej klas I-III,  
rodziców, opiekunów i kadry pedagogicznej  
placówek.

Realizatorzy programu: nauczyciele, wychowawcy,  
pielęgniarki szkolne, opiekunowie dzieci i młodzieży,  
dyrektorzy szkół i przedszkoli



# Cele programu

- profilaktyka chorób związanych z higieną (np.: owsica, świerzb, próchnica zębów, grypa);
- pogłębienie i usystematyzowanie wiedzy dzieci na temat podstawowych zasad higieny i zdrowego stylu życia i ich wpływu na zdrowie;
- uświadomienie rodzicom zagrożeń wynikających z niewłaściwej higieny i jej znaczenia w profilaktyce chorób;
- kształtowanie właściwych postaw i nawyków prozdrowotnych wśród dzieci od najmłodszych lat;
- rozwijanie u dzieci poczucia własnej wartości i odpowiedzialności za zdrowie swoje i ich najbliższych.



# Realizacja programu

- Edukacja rodziców w zakresie profilaktyki (zebrania z rodzicami, udostępnianie prezentacji multimedialnych, dystrybucja ulotek).
- Edukacja dzieci/uczniów w zakresie postaw prozdrowotnych i higieny.
- Wizytacje –ocena realizowanego programu przez PSSE w Gdańsku
- Sprawozdanie z realizacji programu – koordynator wypełnia i przekazuje do PSSE w Gdańsku koniec czerwca 2025r.
- Akcje – wsparcie PSSE w Gdańsku







# Materiały edukacyjne

- prezentacje multimedialne do edytowania i wykorzystania podczas zebrań z rodzicami
- ulotki: grypa czy przeziębienie, próchnica, owsica, świerzb
- fantom szczęk – prowadzenie akcji promujących zdrowie





# Świerzb



ŚWIERZB jest chorobą zakaźną skóry, wywołaną przez pasożyta z rodziny rozłoczy – świerzbowiec drążący. Człowiek zaraża się larwą, nimfami lub zapłodnioną samicą wielkości 0,3 – 0,5 mm. Świerzbowiec żyje około 8 tygodni, a poza żywicielem do 10 dni. Pasożyty żyją w krętych tunelach drążonych w zewnętrznej warstwie skóry (tunele osiągają nawet 5 cm długości).

## Objawy i występowanie świerzbu

### Głównymi objawami świerzbu są:

- > zmiany zapalne skóry w postaci: pęcherzyków, grudek i krostek
- > świąd skóry, nasilający się po rozgrzaniu ciała, zwłaszcza po gorącej kąpieli lub w godzinach nocnych

Zmiany skórne występują przede wszystkim na rękach i nadgarstkach, jak również w okolicach łokci, łokci pachowych, pasa i w dolnych partiach pośladków.

### Ponadto:

- > u mężczyzn na narządach płciowych
- > u kobiet wokół brodawek sutkowych
- > u dzieci na całym ciele, w tym również na dłoniach i podeszwach



## Do zarażenia świerzbowcem dochodzi poprzez:

- > długotrwały bezpośredni kontakt z osobą chorą
- > pożyczanie ubrań
- > korzystanie z tej samej pościeli
- > wycieranie się jednym ręcznikiem

## Leczenie i zapobieganie



Świerzb zwalcza się stosując maści na receptę dostępne w aptekach.



Leczenie należy podjąć jak najszybciej, zanim zmiany rozprzestrzenią się na całym ciele.



Leczeniem należy objąć wszystkie osoby z najbliższego otoczenia chorego.



Ważne jest, aby unikać bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi.

### Dodatkowo należy:

- > prać ubrania, pościel, ręczniki w temperaturze powyżej 55°C
- > prasować odzież osobistą po wewnętrznej stronie – szczególnie na szwach
- > wycierać codziennie kurze na meblach i wietrzyć mieszkanie
- > przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej:
  - częste mycie rąk i kąpiel całego ciała
  - częsta zmiana bielizny, pościeli i ubrań
- > przedmioty nienadające się do prania (np. pluszowe zabawki, kołdry) zapakować do plastikowego worka, szczelnie zamknąć i przechowywać tak przez okres 7 dni



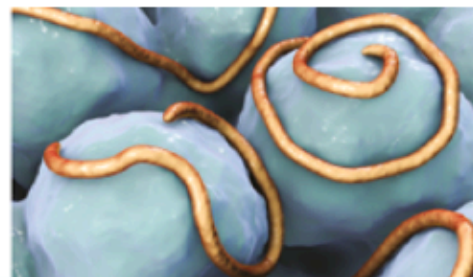
Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku  
GDAŃSK



# Owsica



Owsica wywołana jest przez owsika (1-cm, nicień przypominający wyglądem białą cienką nitkę, którego można dostrzec gołym okiem). Do zarażenia dochodzi przez połknięcie inwazyjnych jaj. Poza organizmem człowieka, jaja owsika mogą przeżyć do 20 dni, zachowując zdolność do zarażania aż przez 3 tygodnie. Owsica występuje częściej u dzieci niż u dorosłych (ze względu na brak nawyku przestrzegania higieny, np. mycia rąk).

## Objawy owsicy

Do najczęstszych objawów należą:

- > świąd odbytu (szczególnie w porach nocnych)
- > stan zapalny okolic odbytu wywołany nocnym drapaniem
- > moczenie nocne
- > nadmierna pobudliwość
- > obgryzanie paznokci
- > bezsenność i ogólne zmęczenie/osłabienie

- U dziewcząt i kobiet owsiki mogą wywołać świąd i zapalenie sromu oraz pochwy.
- Objawy zależne są od intensywności inwazji i mogą się nasilać na skutek ciągłego „samozarażania”.
- Owsica może przebiegać także bezobjawowo.

## Jak można się zarazić?

- Zarażeniu sprzyja przebywanie dzieci w dużych skupiskach, np. przedszkolach, szkołach
- Zarażenie następuje bezpośrednio poprzez przeniesienie jaj na palcach do ust (z okolic odbytu lub z przedmiotów, które były dotykane przez osobę zarażoną)
- Jaja mogą być także przenoszone na:
  - pożywieniu
  - przedmiotach codziennego użytku
  - bieliznie, pościeli

**Owsica rozprzestrzenia się bardzo szybko wśród osób, które znajdują się w bezpośrednim otoczeniu chorego – np. domownicy lub rówieśnicy, z którymi ma kontakt.**

## Najważniejsze zasady podczas leczenia to:

- > zachowywać rygorystyczną higienę osobistą – bardzo często myć ręce, obciąć paznokcie na krótko
- > często zmieniać bieliznę osobistą (szczególnie po nocy) oraz pościel
- > ręczniki, bieliznę, pościel prać w temperaturze 90°C
- > utrzymywać czystość w łazience i pomieszczeniach sanitarno-higienicznych
- > dbać o czystość zabawek, foteli, kanap, dywanów, itp.
- > zmieniać ręczniki (początkowo najlepiej codziennie)

Pomocniczo w trakcie leczenia owsicy ważna jest odpowiednia dieta: należy ograniczyć słodkie, zwiększyć ilość błonnika w diecie (znajdziemy go w warzywach, owocach, pełnoziarnistym pieczywie i kaszach), co ułatwi pozbycie się owsików z jelit.

## Rodzicu pamiętaj!



Pilnuj, aby dziecko miało krótko obcięte paznokcie.



Pilnuj, aby dziecko często myło ręce.



Pilnuj, aby dziecko nie brało rąk do buzi.



Zadbaj, aby leczeniem objąć wszystkich domowników.



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku  
GDANSK

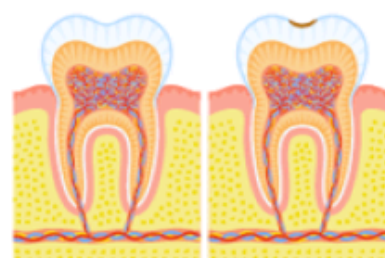


# Próchnica

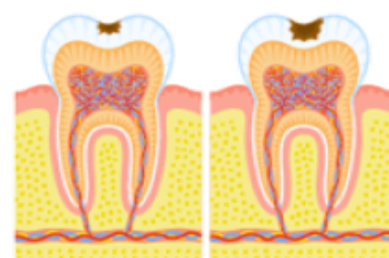


**PRÓCHNICA** jest chorobą polegającą na demineralizacji (odwapnieniu) tkanek zęba. W początkowym stadium uszkodzeniu ulegają twarde tkanki zęba, szkliwo i zębina. Nieleczona sięga głębszych partii zęba – miazgi – i niszczy całą jego strukturę. Za rozwój próchnicy odpowiedzialne są kwasy wytwarzane przez bakterie bytujące w jamie ustnej. Bakterie te powodują nie tylko zakwaszenie środowiska jamy ustnej, ale również biorą udział w tworzeniu się płytki nazębnej. Płytką nazębną to ściśle przylegający do zębów żółtawy nalot, którego większość masy stanowią właśnie bakterie.

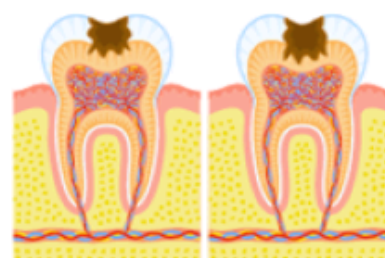
## Stadia rozwoju próchnicy



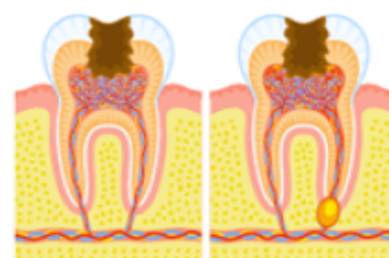
Początkowa próchnica  
niewidoczna gołym okiem



Widoczna próchnica  
w obrębie szkliwa



Próchnica w obrębie  
zębiny, ból zęba



Próchnica sięgająca  
miazgi, silny ból zęba

## Metody leczenia próchnicy



**Remineralizacja** – metoda leczenia jedynie próchnicy początkowej. Dentysta, po dokładnym oczyszczeniu zarażonego miejsca, nakłada związek fluoru w postaci żelu lub lakieru. Zadaniem preparatu jest stworzenie odpowiednich warunków do tego, aby jony wapniowe, fosforanowe oraz fluorkowe mogły powtórnie wbudować się w uszkodzone miejsce. Zabieg należy kilka razy powtórzyć.



**Uzupełnienie** – nawet jeśli widać jedynie małą dziurkę, zębina, jako tkanka bardziej miękka i mniej niż szkliwo odporna na próchnicę, może ulec znacznemu uszkodzeniu. Stomatolog musi najpierw usunąć chorą tkankę, następnie wypełnia szczelnie ubytek odpowiednim materiałem, zwanym potocznie plombą.

## Profilaktyka

- **Staranne szczotkowanie zębów** należy wykonywać rano i wieczorem (po ostatnim posiłku) przeciętnie 2-3 minuty w celu usunięcia płytki nazębnej, która przede wszystkim ponosi odpowiedzialność za rozwój próchnicy oraz choroby dziąseł.
- **Pasta do zębów** – rodzaj stosowanej pasty powinien być dostosowany do wieku.
- **Płyny do płukania ust** – zaleca się stosowanie ich dwa razy dziennie po 30 sekund. Płyn dotrze do wszelkich miejsc, do których nie dotarły inne produkty do higieny jamy ustnej.
- **Czyste przestrzenie zębowe** – do ich czyszczenia najlepiej jest użyć nitki dentystycznej, szczoteczki międzyzębowej lub irygatora dentystycznego.
- **Czyszczenie języka** w codziennej higienie jest istotne – biały nalot, który często gromadzi się na języku to siedlisko bakterii.
- **Co najmniej 2 razy w roku** należy skontrolować stan uzębienia u dentysty.

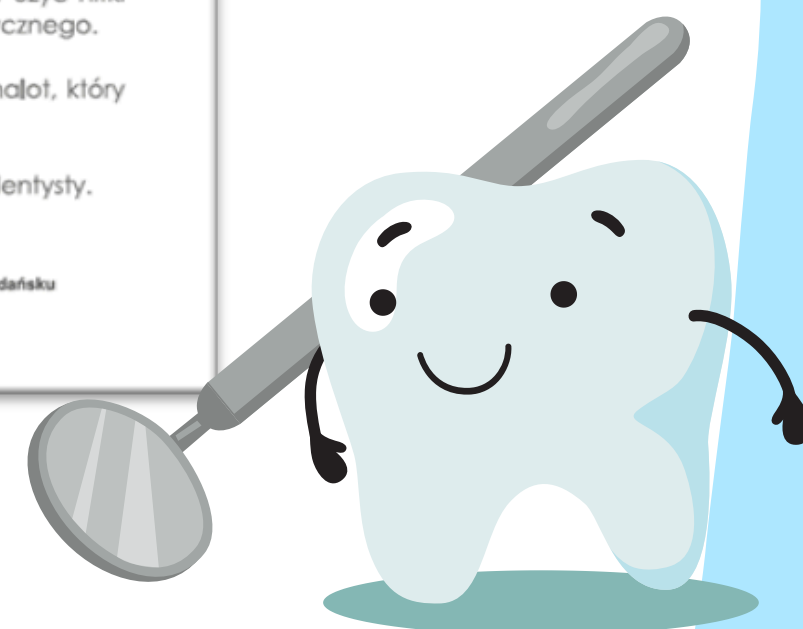


Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku

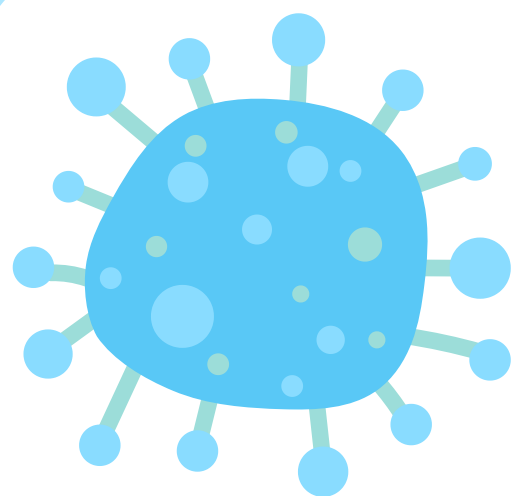










Urząd Miejski w Gdańsku


GDĄŃSK








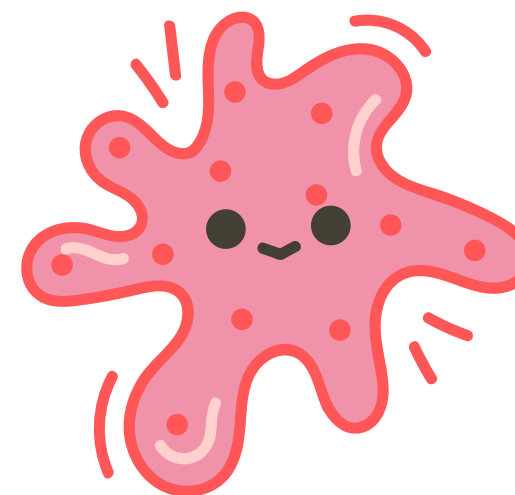
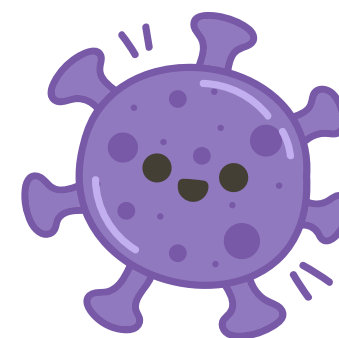
GRYPA CZY PRZEZIĘBIENIE?		
GRYPA	OBJAWY	PRZEZIĘBIENIE
szybki / gwałtowny	 POCZĄTEK	stopniowy, objawy nasilają się powoli
występuje rzadko lub wcale	 BÓL GARDŁA	jeden z pierwszych objawów
prawie zawsze	 BÓL GŁOWY	rzadko, częściej ból zatok
męczący, suchy + ból w klatce piersiowej oraz duszności	 KASZEL	mokry
występuje rzadko lub wcale	 KATAR	często, zatkany nos
bardzo intensywny + często odczuwane zmęczenie	 BÓL MIĘŚNI	rzadko, o małym nasileniu
wysoka, do 39 stopni + dreszcze	 GORĄCZKA	stan podgorączkowy, najczęściej poniżej 38 stopni
często, poważne, np. zapalenia płuc, zapalenie mięśnia sercowego niewydolność oddechowa	 POWIKŁANIA	rzadko

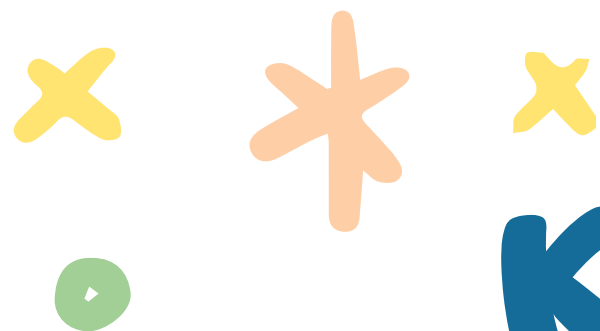


Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku

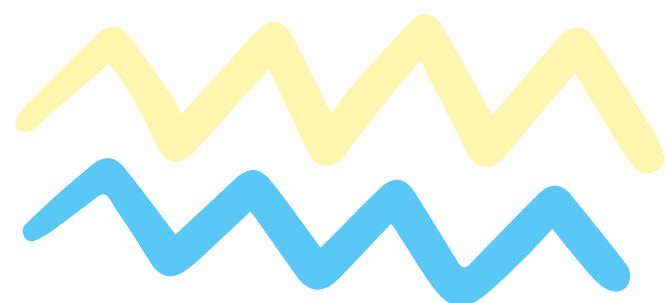


Urząd Miejski w Gdańsku





# Koordynator powiatowy



Katarzyna Ciołak – Starszy Asystent Sekcji  
Higieny Dzieci i Młodzieży z Promocją Zdrowia



[katarzyna.ciolak@sanepid.gov.pl](mailto:katarzyna.ciolak@sanepid.gov.pl)



(58) 320 08 51 / 887 429 965

