



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 9	Název programu: Hygiena bydlení I.
Tematický celek: Zdravé bydlení	Autor manuálu: Bc. Eva Uličná, MUDr. Hana Janata, CSc. email: eva.ulicna@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 35 osob	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
Specifikace potřebného vybavení: Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení: Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, tabule, fixy na psaní na tabuli	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení: Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů.	
Specifikace skupiny účastníků: Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod. Skupina ideálně v počtu do 35 osob.	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina) Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
1. Úvod: Přivítání účastníků, seznámení s programem a jeho průběhem. (10 minut) 2. Aktivita 1: Vlastnosti zdravého domova (cca 10 min.) Aktivita 2: Vliv barev na člověka (cca 10 min.) Aktivita 3: Správné osvětlení (cca 10 min.) Aktivita 4: Hygiena v domácnosti (cca 15 min.) Doplňková aktivita: Vliv zeleně na zdraví (cca 30 min.) Nespadá do celkové časové dotace programu.	



3. Závěr (5 minut) Celková dotace programu je 60 minut.
Specifikace požadavků na transport: Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)
K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.
Specifikace pomůcek: Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu
<ul style="list-style-type: none">• edukační pomůcka „Zdravý a bezpečný domov“• pastelky nebo fixy, tužky, papíry A4, barevné papíry• pracovní list „Vlastnosti zdravého domova“• rukavice jednorázové, ochranné plachty – ubrus, zástěra, balicí papír, potravinová barva• rozstříkovač• baterka s UV světlem, pudr „viry a bakterie“• přístroj na měření oxidu uhličitého a vlhkoměr• květináče, konvička (pro doplňkovou aktivitu)

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti a pomůcek pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - Lektor si předem nachystá roztok vody a potravinářské barvy do rozstříkovače a balicí papír viz Aktivita 4.
 - Napíše na tabuli jednoduchou doplňovačku viz Aktivita č.1, popř. vytiskne pracovní listy.
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minut)
 - interaktivní část (cca 50 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů
 - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut , nespadá do celkové doby programu)



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Zdravé bydlení by mělo splňovat alespoň základní podmínky. Některé faktory (lokality, velikost bytu, sousedé apod.) nelze většinou jednoduše ovlivnit. Je však mnoho dalších, které v našem bydlení můžeme alespoň částečně změnit či zlepšit. Některé změny jsou přitom jednoduché a nevyžadují mnoho finančních prostředků, úsilí nebo času např. více větrat, třídít odpad, zlepšit úklid, snížit hluk apod. Prostředí bytu by mělo být čisté, uklizené, s barvami a materiály, které na nás dobře působí. To vše napomáhá k vytvoření klidného a bezpečného prostředí pro fungování celé rodiny. Někdy je však okolí natolik deprimující, že často dochází k rezignaci a ztrátě motivace k jakékoliv změně či vylepšení.

Programy Hygiena bydlení I. a Hygiena bydlení II. jsou více obecné, a proto je vhodné, je realizovat před dalšími programy z tematického celku Zdravé bydlení, které se věnují podrobněji konkrétním tématům např. hluku, zacházení s odpady apod. (P4, 5, 6, 7, 8).

V průběhu celého programu Hygiena bydlení I. lektor zohlední individuální zkušenosti účastníků a snaží se, co nejvíce účastníky do jednotlivých aktivit zapojit. Celý program by měl probíhat formou workshopu s praktickými aktivitami. Je rozdělen do několika bloků – dílčích aktivit. Lektor si může zvolit s ohledem na složení cílové skupiny (čas) pouze jednotlivé aktivity nebo je propojit s aktivitami z dalších programů tematického celku Zdravé bydlení. Záleží na uvážení lektora, jak program přizpůsobí individuálním potřebám účastníků. Podstatné je, aby se při edukaci vytvořila atmosféra vzájemné důvěry, porozumění a spolupráce.

2. Popis jednotlivých aktivit

Na začátku programu se lektor představí a seznámí účastníky s průběhem a obsahem programu. Lektor položí úvodní otázku a otevře krátkou diskuzi: „Odhadnete, kolik času trávíte ve vnitřních prostorech?“. Často si neuvědomujeme, že ve vnitřním prostředí trávíme většinu dne. Ve vnitřních prostorech (naš domov, hromadná doprava, nákupy, práce, škola apod.) trávíme někdy až 90 % svého času z toho velkou část ve svých domovech. Je tedy důležité, aby náš domov byl bezpečný a bez zbytečných rizik pro zdraví. Ve vnitřním prostředí na nás působí různé vlivy - hluk, vzduch, který dýcháme, chemické látky z různých čisticích prostředků, světlo, barvy a materiály, kterými jsme obklopeni.

Lektor zadá účastníkům **krátký kvíz**.

Víte, z jakého starodávného slova původně pochází slovo **zdraví**?

- a) voda
- b) kámen



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

c) dřevo

d) hlína

Správná odpověď je za c) – dřevo (strom). „Znamená to dobré dřevo (strom). Slovo zdraví pochází ze slova **dru**, což znamená v původních indoevropských jazycích dřevo nebo strom a předpony **su** –dobrý. Ze slova sudru - zdru postupně vzniklo slovo zdraví. Podobně se řekne zdraví i v dalších slovanských jazycích např. zdravie – slovensky, zdorovje –rusky, zdrowie – polsky. Je zajímavé, že i v běžné řeči používáme například přirovnání např. Máš zdravý kořínek. Když je kořen zdravý, je zdravý i strom“. (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2017)¹

Ještě před realizací první aktivity lektor posype vybraným účastníkům (dobrovolníkům) ruce pudrem, což je edukační pomůcka, která má ukázat přenos infekčních onemocnění. Účastníky ujistí, že se jedná o nezávadný prášek a účel pokusu se dozví až na konci programu.

Aktivita 1: Vlastnosti zdravého domova

Cíl: V této aktivitě by se účastníci měli zamyslet nad tím, co pro ně znamená „zdravé bydlení“, jaké by ideálně mělo splňovat podmínky a jak pomocí drobných změn např. pomocí barev ho alespoň částečně vylepšit.

Pomůcky: papíry A4 fixy (pastelky, tužky), pracovní listy

Postup: Lektor předem napíše na tabuli jednoduchou doplňovačku ukrývající sedm vlastností, které by mělo zdravé bydlení splňovat S- CH-, SV-T –Ý, Č – S-Ý a další viz tabulka níže. Rozdá účastníkům papíry, fixy nebo pastelky. (lze využít i předem připravený pracovní list viz pomůcky)

Úkolem účastníků je doplnit písmena a určit vlastnosti. Text mohou napsat/ vybarvit barvou, podle toho, jakou v nich daná vlastnost vyvolává pocit. Zároveň se zamyslí nad tím, co si představují pod jednotlivými vlastnostmi. Je možná i varianta, že účastníci nepiší, ale pouze hádají ústně.

Příklad: S- CH- žlutá barva, teplý, příjemný, útulný...

Na splnění úkolu lektor zadá čas (asi 5 min.). Je možná práce individuální, ve dvojicích i skupinová.

Poté následuje **společná kontrola**. Lektor vyzve účastníky, aby ostatním sdělili, jaké vlastnosti našli a jaké pocity v nich vyvolávají? Lektor stručně okomentuje jednotlivé vlastnosti.

¹ Výchova ke zdravému životnímu stylu, Fraus 2017



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Vymyslí účastníci i další vlastnosti, které by podle nich měl splňovat zdravý domov?

Jakou by použili barvu pro jednotlivé vlastnosti? Blíže se o barvách a vlivu na náš organismus se účastníci dozvědí v následující Aktivitě č. 2.

Vlastnosti zdravého domova-doplňovačka

S- CH-

Zdravý domov by měl být přiměřenou vlhkost vzduchu a teplotu. Jako optimální se uvádí teploty (20 – 22⁰C) a relativní vlhkost (35 až 50 %)².

SV-T -Ý

Světlo ovlivňuje fyzickou a psychickou pohodu člověka, jeho pracovní výkon a schopnost regenerace.

Č – S-Ý

Čisté prostředí snižuje výskyt alergenů, zamoření škůdci a expozici dalším škodlivým látkám. Každý si představuje pod pojmem čistý něco jiného. Obecně lze však říci, že je důležité dbát na pravidelný úklid, správné zacházení s odpady, ale i dodržování základních hygienických návyků jako je mytí rukou.

B- - P- Č--

Vhodné prostředí a optimální uspořádání snižuje riziko úrazů v domácnosti (pády, následované popáleniny, otravy). Pro bezpečný domov je nezbytná pravidelná údržba, revize a kontroly plynových spotřebičů, kamen, kotlů a komínů. Rizikům se vyhneme také správným skladováním a používáním chemických prostředků (blíže program č. 7). Nebezpečí pro naše nejmenší mohou představovat i hračky (více v programu č. 8).

B-Z Š- -D-IV-N

V našem domově bychom měli žít ve zdravotně nezávadném prostředí. V České republice je většině domácností k dispozici kvalitní pitná voda, která je pravidelně kontrolována. Problematice vody je věnován samostatný program P6. Výskyt mnoha škodlivin v našich domácnostech si způsobujeme sami např. kouřením, nedostatečným větráním nebo nadměrným používáním chemikálií. Některé výrobky mohou obsahovat škodlivé látky, které se uvolňují do ovzduší (formaldehyd).



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

V-TR--Ý

Správné a dostatečné větrání ovlivňuje kvalitu vnitřního ovzduší to, jak se doma cítíme. Vyšší koncentrace oxidu uhličitého může způsobit bolesti hlavy, únavu a malátnost. Pravidelné větrání je základem zdravého bydlení.

U-R-OV-NÝ

Je důležité dbát na pravidelnou údržbu a úklid. Např. pravidelná kontrola a čištění komínů a spalinových cest může předejít úniku smrtelného oxidu uhelnatého nebo zabránit požáru. Stavební závady např. netěsnosti ve střeše mohou způsobit pronikání vlhkosti do interiéru a způsobit vznik nebezpečných plísní. Dalším příkladem dobře udržovaného bytu je např. zajištění fungujícího osvětlení, nebo zásuvek. Zanedbaná údržba se projeví v pozdějších větších nákladech, ale má vliv i na celkovou kvalitu bydlení.

Aktivita 2: Vliv barev na člověka

Cíl: Obeznámit účastníky s vlivem barev jako důležitým faktorem bydlení.

Pomůcky: papír A4, tužka, pastelky nebo fixy, barevné papíry (zalaminované)

Postup: Lektor **zadá** účastníkům úkol říct nebo napsat na druhou stranu papíru do dvou sloupců barvy, které řadíme mezi teplé a studené a navrhnout do jakých místností je vhodné barvy použít. Na úkol zadá čas asi 5 minut.

Poté opět následuje společná **kontrola**. Jaké barvy účastníci zařadili mezi teplé a které mezi studené? Kam by je použily? Lektor vysvětlí, že **barvy** podle psychologů mohou ovlivňovat to, jak se cítíme a chováme. Barvy rozlišujeme na teplé a studené. Lektor může ukázat barevné papíry. Mezi teplé barvy patří odstíny žluté, oranžové a červené, které nás například mohou podněcovat ke zvýšené činnosti nebo podpořit větší chuť k jídlu. Hodí se tedy např. do kuchyně. Naopak studené barvy (opět lektor ukáže karty), kam patří zelená a modrá, mají uklidňující účinek a tlumí tělesné funkce. Můžeme je použít např. v ložnici nebo v dětském pokoji. Barvy v bydlení můžeme různě kombinovat, základem by měla být neutrální bílá nebo béžová, kterou lze doplnit pouze barevnými doplňky. Záleží však na vkusu každého z nás.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Aktivita 3: Správné osvětlení

Cíl: Seznámit účastníky se základními zásadami správného osvětlení (jaké správně umístit osvětlení, jaké zdroje světla rozeznáváme).

Pomůcky: Zdravý a bezpečný domov „Domeček“, fixy (pastelky)

Postup: Lektor rozdá „Domeček“, který si účastníci pozorně prohlédnou, jejich úkolem navrhnout (dokreslit), jak by umístili v jednotlivých místnostech zdroje světla. Lektor zadá čas na splnění úkolu asi 3-5 minut. Poté následuje společná kontrola a výklad lektora.

Lektor nejprve krátce vysvětlí, že světlo jako faktor životního prostředí ovlivňuje psychickou a fyzickou pohodu člověka. Střídání světla a tmy v průběhu dne sladuje lidské vnitřní biorytmy – hodiny člověka. Biorytmy jsou důležité pro lidské zdraví. Je známo, že **přirozené denní je pro náš zrak nejvhodnější**. Nedostatek přirozeného denního světla negativně ovlivňuje naši psychiku a celý náš organismus. Může vést k větší únavě, ke zhoršení nálady, bolestem hlavy nebo zrakové únavě. Vliv nedostatečného osvětlení na refrakční vady (krátkozrakost nebo dalekozrakost) nebyl prokázán. Správně zvolené umělé osvětlení, proto významně přispívá k vytvoření zrakové pohody. Až 80 -90% a více času tráví lidé ve vnitřním prostředí, proto je nezbytné zajištění kvalitního osvětlení. V noci může světlo např. z pouličního osvětlení rušit kvalitu našeho spánku, což přináší negativní účinky na náš organismus.³

Lektor vysvětlí, že osvětlení v místnosti by mělo tvořit **kromě centrálního osvětlení i další zdroje světla**. Zdroje světla by neměly oslňovat, neměly by se nacházet v zorném poli člověka. Intenzita umělého osvětlení by měla být v souladu s tím, jakou činnost v místnosti vykonáváme – příprava jídla, čtení, psaní, ruční práce apod. Při výběru žárovek je nutné zohlednit i barvu nábytku a stěn, tmavší barvy potřebují intenzivnější světlo. V **kuchyni** je vhodné **nad pracovní desku instalovat dodatečné světlo a světlo umístit přímo nad jídelní stůl**. V **obývacím pokoji** umístíme **centrální zdroj světla a několik doplňkových zdrojů**, které pomohou zlepšit kvalitu sledování televize a celkově prostor zútulní. V **dětském pokoji** je vhodné **dostatečné centrální osvětlení**, které může být doplněno malým orientačním svítidlem, např. pro případ, když se dítě v noci vzbudí. **Na pracovním stole umísťujeme zdroje světla u praváka z levé strany, u leváka z druhé strany tak, aby světlo mohl dopadat přímo**. Pro prevenci úrazů dbáme na **funkční osvětlení chodeb a schodišť**. Speciální pozornost vyžaduje osvětlení **v koupelně**, kde je kvůli bezpečnosti nutné instalovat **speciální zdroje světla**, která splňují určitý stupeň ochrany proti vodě tzv. krytí. Platí, že světla se nesmí podle norem umísťovat přímo nad vanou nebo sprchovým koutem ani v jejich blízkosti. Žárovky vhodné do koupelny bývají označeny na obale a obsahují zkratku IP 44. Při nákupu čteme etiketu a poradíme se případně s prodávacem.

³ Manuál prevence v lékařské praxi, str. 297-301



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Na obalech žárovek by měly být vždy uvedeny informace, které spotřebitelům pomohou s výběrem: druh zdroje světla se jedná (běžná, LED, úsporná nebo halogenová žárovka) podrobněji viz příloha. Na obalu se nachází také tzv. energetický štítek, který uvádí **energetickou spotřebu žárovky** podle různých tříd energetické účinnosti (A++ do E). Dále by na obale měla být uvedena životnost žárovky, což může být mezi 1 000 a 15 000 hodinami a údaj, který říká, jak **silně žárovka svítí - lumen**. Na žárovkách je také vyznačeno **barevné spektrum v jednotkách- kelvinech**. Čím jsou vyšší hodnoty, tím je světlo studenější.

Různé zdroje světla mají jiné barevné spektrum- studené, teplé. Do míst, kde pracujete a potřebujete se soustředit, tedy například do kuchyně, pracovny, koupelny, vybírejte spíše studenější barvy. Do obývacích pokojů, ložnic teplé světlo. Odborníci doporučují cca 90 minut před spánkem blokovat (nepoužívat) zdroje, které obsahují modrou a zelenou spektrální složku, které zabraňují vyplavování melatoninu. Doporučuje se tedy nedívat se na televizi, do mobilu, do počítače (případně mít filtr modrého světla nebo brýle blokující modré a zelené světlo), rovněž již tlumit osvětlení.

Aktivita 4: Hygiena v domácnosti anebo čistota půl zdraví

Prostředí domova by mělo být čisté a uklizené tak, aby neznamenal zdravotní riziko pro zdraví. V této aktivitě účastníci názorně na pokusu uvidí, jak se některá infekční onemocnění (např. chřipka, rýma, žloutenka a další)⁴ šíří a dále se dozvedí, jaké postupy v domácnosti použít, aby domov zůstal čistý a bezpečný. Blíže o infekčních onemocnění se účastníci dozvedí v samostatných programech.

Cíl: Cílem této aktivity je názorně ukázat šíření kapénkové infekce, jak daleko se šíří nebo jak ulpívá na různých površích. Cílem je, aby si účastníci sami uvědomili nutnost dodržování základních hygienických pravidel včetně dostatečného úklidu.

Pomůcky: rozstříkovač, zástěra, balicí papír, potravinová barva (k doplnění měřič oxidu uhličitého CO₂ a vlhkoměr)

Postup: Lektor položí účastníkům otázku, **co jsou kapénky**. Stručně vysvětlí, že kapénky jsou miniaturní částice. Nakažený člověk kolem sebe šíří při mluvení, kýchání či kašlání drobné, okem neviditelné kapičky, které obsahují infekční viry nebo bakterie, které vnikají do lidského těla přes sliznice (ústa, nosu a také oči).

Kapénky vylučované infikovaným člověkem mohou kontaminovat povrchy a předměty. Při zakrývání úst při kýchání nebo kašlání dlaněmi a následně se dotýkáme různých předmětů a povrchů. Viry nebo bakterie přežívají podle druhu infekce na kontaminovaných površích různou dobu několik hodin až dnů, závisí také na druhu povrchu a okolních podmínkách např.

⁴ Více o problematice infekčních onemocnění se účastníci dozvedí v samostatných programech.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

teplotě. K přenosu dojde, pokud se dotkneme kontaminovaných povrchů a následně se dotkneme úst, nosu nebo očí.⁵ Je nezbytné dbát na pravidelný a dostatečný úklid, obzvláště v době zvýšeného šíření infekčních onemocnění.

Lektor za pomoci rozstřikovače demonstruje, jak daleko dosáhnou kapénky u kýchní nebo kašláni, proč je tedy tak důležitý pravidelný úklid a hygiena rukou.

Postupu pokusu:

Odhadnou účastníci, jak daleko se kapénky šíří?

Lektor předem naplní rozstřikovač vodou a rozpustí v ní malé množství potravinového barviva. Pak na volný prostor na zemi rozloží asi 3-5 m balicího papíru. Je možné si obléct ochrannou zástěru. Poté lektor nebo někdo z účastníků na balicí papír stříknou z rozstřikovače barvu, což znázorňuje šíření kapénkové infekce. Určíme, kam až barva dostříkla.

Kdo tipoval nejpřesněji?

Uvádí se, že přenos kapénkovou cestou je přibližně až 8m.⁶

Po ukončení pokusu zadá lektor účastníkům **krátký kvíz:**

1. Odhadnete, kolikrát za hodinu se přibližně dotkneme obličeje?
 - a) asi 5 krát
 - b) asi 50 krát
 - c) asi 20 krát
2. Jakých částí obličeje se dotýkáme nejčastěji?
 - a) nosu
 - b) úst
 - c) očí

Podle vědců se lidé dotýkají obličeje asi 20 krát za hodinu. Vědci zkoumali skupinu studentů a ti se průměrně dotkli obličeje 23 krát za hodinu. Z toho polovina dotyků byla na sliznice - 36% na ústa, 31% na nos, 27% na oči⁷.

V této fázi programu se účastníci dozvědí účel, proč jim lektor na začátku programu posypal ruce práškem.

⁵

www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Zakladni_info/Zakladni_informace_covid_6_aktualizace_29_10_2020_.pdf

⁶ http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Zakladni_info/JAMA_Insights_3_.pdf

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25637115>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Lektor **posvítí UV baterkou na ruce, obličej i různé předměty a povrchy, kterých se účastníci během programu dotýkali**. Pod UV světlem se objeví miniaturní částičky (prach), které demonstrují škodlivé mikroby. Účastníci si tak sami ověří, i když si to sami neuvědomují, kolikrát se dotkli během programu obličeje nebo dalších předmětů. To by je mělo vést k tomu, aby si sami uvědomili, proč je nezbytné dodržování všech hygienických pravidel. **Mytí rukou a pravidelný úklid** zajišťuje, aby naše domácnost byla bezpečným místem pro život bez zbytečných rizik pro zdraví, které představují např. různí mikrobi přenášející infekční onemocnění, alergeny (např. roztoč, prach, pyl nebo různí škůdci (hmyz moli, štěnice, švábi nebo hlodavci např. myši, potkani).

Bakterie, viry a další mikroorganismy se vyskytují všude – doma, v práci, ve škole, v obchodech apod. Naštěstí většina nám neškodí. Avšak i pouhé minimum těchto patogenů může způsobit nachlazení ale také závažné infekce. Odhadnou účastníci, která místa jsou uváděny jako „nešpinavější“? Překvapivě to není toaleta, ale např. vodovodní kohoutek v kuchyni, utěrky nebo houbičky na nádobí, mimo kuchyni jsou to např. klávesnice, mobil, vysavač nebo rohožka. Je důležité je tedy pravidelně čistit a měnit. Ve veřejných prostorech jsou nejvíce exponovanými místy zase vozíky, madla v MHD, ale i např. zásobníky na tekuté mýdlo⁸.

Při úklidu je důležitá **pravidelnost**. V pravidelných intervalech stíráme veškeré povrchy v domácnosti a vynášíme odpady. Měníme ložní prádlo min. 1x za 14 dnů a nezapomínáme ani na vysávání matrací. Pokud s námi žije alergik, je nutné úklid ještě zintenzivnit. Chemikálie při úklidu používáme s rozumem a dbáme na jejich bezpečné skladování.

Lektor také upozorní na nutnost pravidelného větrání a jeho zásadní vliv pro kvalitní vnitřní klima a seznámí účastníky s pravidly správného větrání viz P10.

Závěr programu

V závěru lektor s účastníky program společně krátce zhodnotí. Případně rozdá zdravotně výchovné materiály a pozve na další programy v rámci Kurz zdravého životního stylu.

Doplňková aktivita: Vliv zeleně na zdraví

Pomůcky: Květináče, zemina, konev, ochranné plachty, rukavice, různá semínka

Cíl aktivity: V této doplňkové aktivitě seznámí lektor účastníky s tím, jaký vliv má zeleň na naše zdraví nejen v našich domovech, ale také v našem okolí a komunitě. Účastníci si zasadí semínka do květináčů, které si mohou odnést domů. Tato aktivita může být inspirací pro společnou péči o zeleň v komunitách.

⁸ <https://www.prevention.com/health/a31282500/top-germ-locations/>



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Pomůcky: Květináče, ochranné plachy, rukavice, různá semínka, zemina (lektor se musí předem domluvit na zajištění s koordinátorem nebo mediátorem)

Postup:

Lektor vysvětlí, že pokojové rostliny pohlcují ve dne při fotosyntéze oxid uhličitý a produkují kyslík, a tím přirozeným způsobem zlepšují vzduch. V noci je tomu naopak, i květiny dýchají a tím spotřebovávají kyslík. Proto není vhodné umístit květiny do ložnice (nebo obecně v místnostech, kde spíme). Některé z pokojových rostlin mají schopnost pohlcovat škodlivé látky. **Pokud je však květin hodně mohou být zdrojem nadměrné vlhkosti a v květináčích se může objevit plíseň a mohou zabraňovat přístupu světla a vytvářet tmavé a vlhké prostředí.** Zeleň má pozitivní vliv na duševní pohodu člověka, lze teda relativně levně zlepšit prostředí, kde žijeme.

Pozor, ale i na umělé květiny, které nejsou sice žádným nebezpečím pro zdraví, ale z pohledu proti alergenového režimu jsou zbytečnými lapači prachu a navíc postrádají přirozený efekt tvorby kyslíku. Poté si účastníci zasadí do malého květináče semínka.



ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je zlepšení informovanosti cílové skupiny o vlivu prostředí na člověka a zvýšení motivace ke změně chování. Prostor ovlivňuje celkovou kvalitu života i zdraví každého z nás. Lidé s nízkými příjmy často žijí v horším prostředí. Bezpečné a zdravé vnitřní prostředí může snížit celková rizika pro zdraví. Podle Evropské agentury pro životní prostředí environmentální rizika nejsou ve společnosti rozložena rovnoměrně, ale postihují ve vyšší míře sociálně znevýhodněné a zranitelné skupiny obyvatel, které jsou cílovou skupinou tohoto programu. Socioekonomické postavení ovlivňuje expozici negativním faktorům v životním prostředí.

CO chceme změnit?

- Nedostatečnou informovanost o významu některých faktorů v bydlení na zdraví a psychickou pohodu.

CO? (= problém)

- Nevyhovující podmínky bydlení.
- Přehlednost bytů.
- Hlučné prostředí.
- Tmavé prostory, málo světla, nevhodné osvětlení.
- Nedostupnost základního vybavení.
- Nedostatek úložných prostor.
- Stresující prostředí.
- Nedostatečný úklid v domácnostech, nedostatečné hygienické návyky.

PROČ?

- Riziko přenosu infekčních onemocnění.
- Riziko alergií.
- Poruchy spánku.
- Negativní vliv na vývoj dětí.
- Riziko zvýšené míry stresu, únavy, vyšší napětí v rodinách.

JAK?

- Zvýšením informovanosti o významu bydlení- prostředí na člověka.
- Uvědomění si nutnosti dodržování základních hygienických pravidel a úklidu.
- Zlepšení motivace.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis) :

- V některých případech nedodržování hygienických zásad nebo naopak přehnaná snaha o čistotu a pořádek
- Špatné umístění světelných zdrojů, používání nevhodných barev.
- Hromadění věcí apod.

Motivy stávajícího chování

- V ČR je problémem u nízkopříjmových skupin obyvatel získat a udržet si kvalitní bydlení. Častým problémem je zadlužení, časté stěhování a z toho vyplývající neexitující vztah k vlastnímu bydlení. Prostředí i okolí, kde tito lidé žijí, je často zanedbané a špinavé. Byty jsou často bez základního vybavení nebo vybavení není funkční.
- Rezignace, nezáměr, negativní vliv rodiny a okolí, které vyplývají ze špatných podmínek.

Nové požadované chování

- Dodržují hygienické zásady v domácnosti.
- Pravidelně udržují a uklízejí domácnost.
- Znalí zásady správného umístění světelných zdrojů.

Benefity (z nového chování)

- Snížení zdravotních rizik jako jsou úrazy, otravy nebo alergie.
- Snížení rizika z přenosu infekčních onemocnění.
- Zlepšení prostředí v domácnosti – pozitivní vliv na atmosféru v rodině.
- Vhodnější prostředí pro děti

Bariéry (co brání novému chování)

- Nevyhovující životní podmínky, špatný stav bytů.
- Chudoba a nízké příjmy.
- Zvyky a tradice, které se předávají v rodinách.
- Nerovný přístup k informacím.
- Chybějící vzory v rodině či okolí.

Covid-19 kladl zvýšené požadavky na dodržování hygienických pravidel včetně pravidelného úklidu. Bylo potřeba zvýšené edukace v této oblasti.



POMŮCKY:

S- CH-

SV-T -Ý

Č – S-Ý

B- - P- Č--

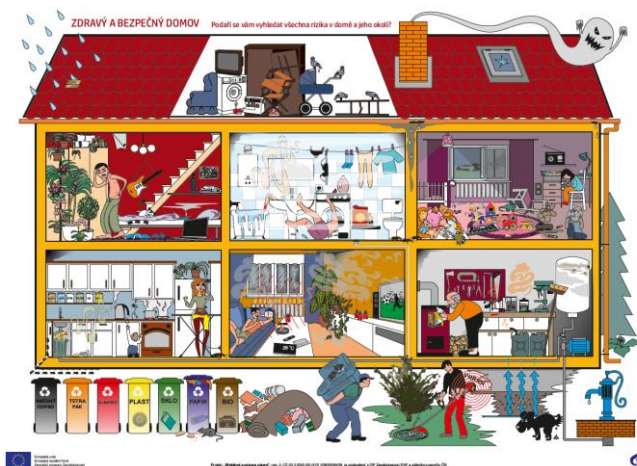
B-Z Š- -D-IV-N

V-TR—Ý

U-R-OV-NÝ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Předloha návrhu edukační pomůcky Zdravý a bezpečný dům. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.



Pomůcky k doplňkové aktivitě: Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroje:

- (1) https://is.muni.cz/el/1451/jaro2013/bp1182/um/5._ergonomie_z_pohledu_ergoterapeuta_KOREKT.pdf
- (2) <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2016/quality-of-life-social-policies/inadequate-housing-in-europe-costs-and-consequences>)
- (3) Hana Drahoňovská, MUDr.: Víme se rady z alergií, Státní zdravotní ústav, 2004
- (4) https://hygiena.szu.cz/cz/artkey/hyg-201601-0005_Koureni-jako-zdroj-jemnych-a-ultrajemnych-prachovych-castic.php
- (5) Manuál prevence v lékařské praxi, Provazník Kamil prof. MUDr., 1998, SZÚ