



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 14</b>	<b>Název programu:</b> Prevence nákaz z potravy
<b>Tematický celek: Prevence infekčních onemocnění</b>	<b>Autor manuálu:</b> MUDr. Dagmar Turková email: dagmar.turkova@szu.cz
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy*      b) Venku, ale pod střechou*      c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
<b>Prostorové nároky</b> (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 20 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...).	
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b> Prostor vybavený 4 – 5 stoly, max. 20 židlí, dostupné WC, stůl pro notebook, dostupná elektrická síť, umyvadlo s tekoucí vodou	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b> Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet)	
<b>Nutné vybavení</b> Prostor vybavený přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC s reproduktory, projekční plátno	
<b>Žádoucí vybavení:</b> Magnetický flip-chart nebo magnetická tabule bílá se stojanem	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b> Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. Ideálně 2 lektori. Podmínkou je zdravotnické vzdělání minimálně jednoho z nich, oba musí být v programu řádně proškoleni	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b> Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod. Smíšená skupina ideálně v počtu 20 osob. Věkové rozmezí osob 15 – 65 let	
<b>Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)</b> Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	



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

- Úvod: cca 3 minut
- Seznámení účastníků s danou problematikou, prezentace: cca 10 minut
- Promítnutí 1. spotu: cca 5 minut
- Řešení modelových situací s vysvětlením na 1. stanovišti: cca 20 minut
- Promítnutí 2. spotu: cca 5 minut
- Návčik mytí rukou: cca 14 minut
- Závěr, shrnutí a diskuze: cca 3 minuty

### **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 chladič boxy apod.)

K transportu pomůcek i lektorů je potřeba standardně vybavené osobní auto

### **Specifikace pomůcek:**

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- magnetický flip-chart (nebo magnetická tabule bílá se stojanem)
- magnety kulaté šedé (průměr 26 mm)
- zalaminované kartičky s natištěnými úkoly
- zalaminované kartičky s texty a obrázky modelových situací
- sada pro zjišťování kontaminace rukou - pudr + lampa
- UV lampa na zjišťování čistoty rukou
- sada 4 popisovačů na magnetickou tabuli (s magnet. houbičkou)
- antibakteriální gel - Septoderm 500 ml s dávkovačem
- dezinfekční ubrousky na ruce bezalkoholové (jednotl. balené)
- antibakteriální gel na ruce Sanytol 75ml
- mýdlo tekuté s dávkovačem Sanytol
- mýdlo tuhé jednotl. balené
- papírové ručníky
- spot / instruktážní: „Správný postup mytí rukou“ (lze nahradit použitím letáku s tím, že lektor správný postup předvede)
- spot / edukační: „Alimentární nákazy – dobře a špatně“ (lze nahradit přečtením scénáře nebo vysvětlením obsahu scénáře)
- leták 1: „Mytí a dezinfekce rukou“ - ve formě zalaminované karty A5 s provázkem na zavěšení a nalepeným mýdlem (lze nahradit letákem k mytí rukou, viz str. 10 MM)
- leták 2: „Jak předcházet alimentárním nákazám“ vel. A5 (pokud nebude k dispozici, není třeba účastníkům dávat)



## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
  - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku,
  - příprava prezentace a spotů k promítání
  - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
  - příprava pomůcek na příruční stolek
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
  - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
  - prezentování teoretické části programu pomocí PC (cca 10 minut)
  - promítnutí 1. edukačního spotu (cca 5 min)
  - interaktivní část programu .5 až 6. členných skupinkách (20 minut)
  - promítnutí 2. instruktážního spotu (cca 5 minut)
  - nácvik mytí rukou (cca 14 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 3 minut)
  - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
  - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
  - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.

## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Praktický popis programu

#### 1.1. Příprava místnosti pro realizaci programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro utvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

#### Pro stanoviště č. 1 připraví

- Sadu pro zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr a UV lampa)



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

- Antibakteriální gel Septoderm s dávkovačem
- Desinfekční ubrousky na ruce bezalkoholové, jednotlivě balené
- Antibakteriální gel na ruce Sanytol
- Tekuté mýdlo s dávkovačem Sanytol
- Tuhé mýdlo tuhé jednotlivě balené
- Papírové ručníky

### Pro stanoviště č. 2 připraví

- Magnetický flip-chart, nebo magnetickou tabuli na stojanu
- Magnety
- Popisovače na magnetickou tabuli
- Houbička
- Kartičky modelových situací
- Kartičky s obrázky potravin

## 1.2. Realizace programu

- Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je dozvědět se a osvojit si správné postoje v prevenci nemocí z potravin a naučit se používat správné návyky a dovednosti vedoucí k ochraně před nemocemi z potravin.
- Po stručném úvodu promítne účastníkům kurzu prezentaci, která obsahuje nejdůležitější informace k problematice nemoci z potravy
- Promítnutí 1. edukačního spotu. Obsahu 1. spotu: Příběh jedné rodiny, kde je "vše špatně" (nákup masa v obchodě v létě, dlouhá cesta domů v teplém počasí, ponechání masa bez chlazení, vaření bez mytí rukou, v nečisté kuchyni, nedostatečně dlouhé vaření – bakterie se množí a rodina se chystá večeřet) - na konci s komentářem a ukázkou "správně" (viz Příloha č. 2). Na tuto část má lektor cca 5 minut.
- Řešení modelových situací - interaktivní část programu, účastníci kurzu budou pracovat u magnetického flip-chartu s pomocí kartiček modelových situací a kartiček potravin. Lektor zadá kartičku s modelovou situací jednomu z účastníků. Správné i nesprávné odpovědi připne lektor magnetem na tabuli. Tázaný účastník vybírá správné odpovědi. Vhodné je komentovat zbylé odpovědi s dalšími účastníky. Tímto způsobem budou řešeny všechny modelové situace.
- Promítnutí 2. spotu – obsah spotu správné mytí rukou
- Nácvik mytí rukou – na stole s připravenými mýdly a ručníky a desinfekčními prostředky, lektor připraví ukázkou umazaných rukou na některém z dobrovolníků, ukáže pomocí UV lampy tzv. špínu, bacily, apod. na rukách dobrovolníka. Pak ho nechá ruce umýt a provede kontrolu znovu pomocí UV lampy. V rámci tohoto stanoviště na závěr předvede správný postup mytí rukou a rozdá letáčky s návodem správného mytí rukou.



## 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

### 2.1. Prezentace (cca 10 minut)

Lektor pomocí připravené prezentace informuje účastníky kurzu o nejdůležitějších informacích k probírané problematice.

### 2.2. Obsah edukačního spotu (cca 5 minut) - návrh

Příběh začíná tím, že maminka vychází z řeznictví, kde právě nakoupila maso (usmívá se, maso je v tašce vidět) Je velké horko, svítí slunce a po chodníku se honí děti. Maminka se zastavuje, potkává kamarádku a spolu se vesele baví. V rohu obrazovky naskočí hodiny s ciferníkem, u kterých rychle poběží ručička - zároveň bude zvýrazněné, jak do tašky „pere“ slunce a při bližším záběru na tašku uvidíme množící se bakterie v maso (kreslené, přibývají, vítají se spolu a radují se).

Maminka přichází domů, vyndá maso z tašky a položí ho na kuchyňskou linku. Maso je plné bakterií, některé z něj „seskakují“ na linku a zůstávají tam, i když maminka dá maso do lednice.

Záběr do ledničky, kde je maso v horní polici/ nebo na středě a šťáva z něj kape na zeleninu a potraviny pod ním. Bakterie se v kapkách „vozí“ a jako soutěží, která kam dopadne (u nich v bublinách výkřiky typu: Cíl – máslo! Třeba na salát! Atp.)

Mezitím maminka v kuchyni – vezme ze dřezu houbičku (dřez nemusí být úplně nechutně špinavý, ale také ne „v lesku“) Na houbičce jsou také bakterie, veselí se (u nich v bublinách text: Pojedeme na výlet, držte se!)

Maminka houbičkou „uklízí“ linku, bakterie z masa vítají ty z houbičky, zdraví se, plácají si rukou, množí se (stačí mitóza) ...

Maminka bere maso z ledničky, krájí ho na prkýnku a plátky dává na talíř – a všude poskakují bakterie...

Prkýnko jen rychle rukou opláchně pod tekoucí vodou ve dřezu/ nebo jen otočí na stole na druhou „čistou“ stranu (je vidět, že bakterie to berou jako hru – klouzají se jako na vodní skluzavce, nebo v druhé variantě hrají na „schovku“ pod a nad prkýnkem), každopádně na prkýnku zůstávají a maminka na „čistém“ prkýnku mezi nimi krájí zeleninu do salátu. Záběr na salátovou mísu, kde bakterie dovádí v zelenině.

Maminka bere nakrájené plátky a jen rychle je orestuje na pánvičce a vyndává – záběr zblízka jako průřezem masa, je vidět, že na povrchu bakterie nejsou (nebo jsou zničené), ale uprostřed



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

se jich hlouček tiskne k sobě, přežily, otírají si zpocené čelo a v bublině u nich text: Uf, tak to bylo o fous...

Maminka nese maso a salát na stůl, volá rodinu k večeři. Děti přibíhají a už si chtějí sedat ke stolu, ale přichází i tatínek a říká: A co takhle umýt ruce, nezapomněly jste? S maminkou se usmívají a jdou si všichni ruce umýt...

Záběr na stůl, kde je prostřeno – v salátu a mase se bakterie popadají za břicho, smějí se (je vidět, že je pobavilo to, že si jdou všichni mýt ruce – můžou i na rodinu ukazovat), v bublinách text: No a až nás snědí, to bude jízda! / My je pěkně proženeme! Atp.

Tady by byl střih/rozmazání spotu s textem: Mytí rukou JE důležité – alimentární onemocnění si ale můžeme způsobit i jinak...

Spot by se přetočil znovu na začátek a všechny rizikové situace budou označeny červeným vykřičníkem s příhodným komentářem:

- Koupené syrové maso uschováme co nejrychleji v chladu
- Maso skladujeme v chladicím boxu na nepropustné podložce v dolní části lednice
- Houbičky nebo hadříky na nádobí bývají plné bakterií – používáme raději jednorázové ubrousky nebo houbičky s použitím čisticích prostředků
- Nekřížíme kuchyňský provoz, potraviny pro tepelnou úpravu připravujeme na jiném prkénku než potraviny k přímé konzumaci (zelenina, ovoce, sýry, salám)
- Dostatečně dlouho (min. 15 minut) tepelně upravujeme (vaříme, pečeme, smažíme, grilujeme) pokrmy

Na závěr spotu může naskočit „Zlaté desatero“

1. důsledné dodržování zásad mytí rukou a osobní hygieny, ev. i vč. dezinfekce rukou
2. důsledné dodržování všech hygienických zásad při jakékoliv manipulaci s potravinami (při výrobě, přípravě, přepravě, skladování, prodeji atd.)
3. správný výběr potravin při nákupu, minimalizace nákupu tzv. rizikových potravin
4. dostatečná tepelná úprava potravin a pokrmů
5. uvážlivé a správné uchování pokrmů a potravin
6. důsledné ohřívání již jednou uvařených potravin
7. zábrana styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami
8. dokonalá čistota kuchyňského zařízení, náčiní a pomůcek a pracovních ploch
9. ochrana potravin před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty
10. zajištění kvalitní a nezávadné pitné vody.



### 2.3. Interaktivní část – řešení modelových situací (cca 20 minut)

Po skončení edukačního spotu lektor oznámí, že budou následovat jednotlivé interaktivní aktivity.

#### Aktivita 1 – řešení modelových situací:

##### Modelová situace č. 1

##### Odkud načerpáte vodu na pití, aby nedošlo k alimentární nákaze?

Účastník po zhlédnutí tabule odebere možnosti, které se tam nehodí. Na tabuli zůstanou pouze správné odpovědi.

##### Správné odpovědi:

- z pítka ve městě
- z vodovodního kohoutku
- z flašky balené vody

##### Nesprávné odpovědi:

- koryto na napájení zvířat
- kašna ve městě
- z kohoutku, kde je piktogram s přeškrtnutou skleničkou.

##### Modelová situace č. 2

##### Nemám doma lednici. Které potraviny můžu nakoupit, aby se při skladování nezkazili?

Účastník odebírá z tabule obrázky s potravinami, které patří do lednice. Na tabuli zůstanou pouze správné odpovědi.

##### Správné odpovědi:

- těstoviny, mouka, rýže
- chléb, pečivo, sušenky
- čočka, fazole, konzervy

##### Nesprávné odpovědi:





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

- mléko, mléčné výrobky
- vejce, tatarská omáčka
- salám, sýr

### **Modelová situace č. 3**

**V obchodě si chcete u pultu koupit maso i párky. Jak by měla prodavačka postupovat, aby zabránila přenosu alimentárních nákaz?**

Účastník odebírá z tabule nehodící se obrázky. Na tabuli nechá pouze správné odpovědi.

#### **Správné odpovědi:**

- umyje si po prodeji masa ruce/použije jednorázové rukavice
- na manipulaci s párky a uzeninami si vezme nůž určený pouze na uzeniny
- uzeniny váží na váze k tomu určené, nebo váhu umyje a uzeniny dá na potravinovou folii a váží uzeniny na ní

#### **Nesprávné odpovědi:**

- přibalí párky k masu
- manipuluje s uzeninami, aniž by si umyla ruce
- váží uzeniny na stejné váze

### **Modelová situace č. 4**

**Co uděláte, než začnete vařit?**

Účastník odebírá z tabule nehodící se obrázky. Na tabuli zůstávají správné pouze odpovědi.

#### **Správné odpovědi:**

- umyju si ruce a připravím si čisté nádoby a kuchyňské náčiní
- nakoupím potřebné potraviny
- uklidím si pracovní plochy na vaření

#### **Nesprávné odpovědi:**

- neumyju si ruce a začnu hned manipulovat s potravinami
- odbíhám na WC a neumyju si ruce
- kouřím u vaření cigaretu, kterou sdílím s kamarádkou

### **Modelová situace č. 5**





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 tabuli dejte obrázky se situacemi, kdy je nutné si umýt ruce, aby nedošlo k přenosu alimentární nemoci.**

Na tabuli budou obrázky s vhodnými situacemi.

#### **Správné odpovědi:**

- před vařením
- před jídlem
- po použití WC
- po pobytu s dětmi na pískovišti (roupi, toxoplasmosa)
- po zahradničení

#### **Nesprávné odpovědi:**

- po obědě, než si lehnu k odpočinku
- po čtení knihy
- než začnu telefonovat s mobilem

### **Modelová situace č. 6**

#### **Které potraviny je nutné skladovat v chladu?**

Účastník vybírá obrázky s potravinami, které je nutno skladovat v chladu a dává je na tabuli.

#### **Správné odpovědi:**

- mléko a mléčné výrobky
- maso, uzeniny
- sladké a slané lahůdkářské výrobky (chlebíčky, dorty)

#### **Nesprávné odpovědi:**

- ovoce, zelenina,
- pečivo, chléb,
- mouka, rýže, těstoviny

### **Modelová situace č. 7**

#### **Koupíte v obchodě jablka. Dítě chce hned jedno jíst. Co uděláte, než mu ho dáte?**

Účastník najde obrázky s mytím jablka a s mytím rukou dítěte a umístí je na tabuli.



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

### **Správné odpovědi:**

- umýt jablko pitnou vodou
- před konzumací si dítě umyje ruce
- jablko nesdílí s jinými dětmi (nedává ochutnat ostatním)

### **Nesprávné odpovědi:**

- podám mu ho a nechám ho jablíčko sníst, tak jak jsem ho koupila
- oťru jablko do svého oblečení a podám ho dítěti k snědku
- oťru jablko kapesníkem a podám mu ho

### **Modelová situace č. 8**

**Přicházíte do obchodního centra na nákup. Chcete nakoupit chléb a rohlíky. Jak to provedete? Vyberte obrázky a dejte je na tabuli.**

Na tabuli budou obrázky se správnými pomůckami k nákupu pečiva.

### **Správné odpovědi:**

- navleču si jednorázovou rukavici a vyberu si chléb a vložím ho za použití rukavice do sáčku
- rukavicí dávám rohlíky do pytlíku
- k nabírání rohlíků použiju kleště k tomu určené

### **Nesprávné odpovědi:**

- osahám chleby rukou, abych si vybrala ten měkký
- hledám rukou mezi rohlíky, abych si vybrala ty s makovým posypem a slané,
- rohlík, který mi upadl na zem, hodím zpět mezi ostatní rohlíky a já si vezmu jiný



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 2.4. Instruktažní spot k mytí rukou (cca 5 minut)

Hraný spot, délka trvání cca 3 minuty – znázorněn správný postup mytí rukou dle vzoru:



Zdroj:

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky\\_pdf/9A\\_jak\\_si\\_spravne\\_my\\_ruce.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf)

## Aktivita 2.5 – nácvik mytí rukou ( cca 14 minut)

V této praktické části si lektori rozdělí účastníky do dvou skupin a každý z lektorů se bude věnovat jedné skupině. Lektori rozdají každému účastníkovi mýdlo (nebo zalaminovaný leták s nalepeným mýdlem), papírový ručník, dezinfekční ubrousek a dezinfekční gel. (toto účastníkům zůstává).

S pomocí sady na zjišťování kontaminace rukou (bakteriální pudr + UV lampa) se účastníci přesvědčí o tom, jak mají „špinavé“ ruce, i když jsou na první pohled čisté. Jedná se o demonstraci mikrobiálního znečištění rukou. Lektor účastníkům lehce posype ruku pudrem (stačí jedno malé klepnutí, opravdu malé množství) nebo může lektor nasypat trochu pudru každému účastníkovi na papírový kapesník (každý účastník dostane svůj) a účastník si ruce „umaže“ sám. Poté požádá účastníky, aby si pudr z rukou „oprášili“ (zatím si ruce nemyjí) Na ruce jim posvítí UV baterkou. Je vidět, kde všude „bakterie“ zůstaly.

**Lektor účastníky také upozorní na situace a předměty, se kterými se v běžném životě často setkáváme, a které jsou z hlediska znečištění rukou velmi rizikové. Zejména se jedná o**



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

nákupy v marketech a kontakt s madly nákupních vozíků, jízda prostředky hromadné dopravy a kontakt s madly v nich, toalety (zejména veřejné), předměty, kterých se dotýká mnoho lidí (vypínače, kliky...), mobily, klávesnice počítačů, peníze (bankovky) v domácnosti dřezy a houbičky na mytí nádobí.

### **Jak si správně mýt ruce**

Lektor ukáže jednotlivé kroky správné techniky mytí rukou (využít může obrázek č. 1) a předvede znovu účastníkům správný postup mytí rukou, účastníci ho nacvičují s ním (nasucho, ruce si skutečně nemyjí).

### **Správný postup správného mytí rukou:**

- Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.
- Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně
- Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.
- Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.
- Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.
- Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.
- Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.
- Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.
- Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte.

Lektor může k ilustraci využít i výše uvedený obrázek (viz Aktivita 2.4.), který bude mít připraven.

### **Nácvik mytí rukou**

Poté každý účastník si pod tekoucí vodou umyje správným postupem ruce (nebo pokud nebude možnost tekoucí vody, použije gel a ruce si „myje“ stejným postupem bez použití vody, popřípadě může použít dezinfekční ubrousek). Lektor provede společně s účastníky kontrolu postupu při mytí rukou a poté i kontrolu umytých rukou pomocí UV lampy. Na tomto stanovišti probíhá program v délce cca 14 minut.

### **Závěr:**

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdává zdravotně - výchovné materiály.



## COVID-19 A JEHO VLIV NA REALIZACI

Při realizaci programu je nutné dodržovat platná nařízení ve vztahu k šíření onemocnění Covid-19.

### ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

**Cílem programu** je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti prevence nemocí z potravy.

#### CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili návyky a dovednosti v oblasti prevence nemocí z potravin tak, aby se snížila morbidita na tyto nemoci ve všech věkových skupinách, zabránilo se šíření nemocí z potravin.

#### CO?

- Bagatelizace rizik alimentárních infekcí v domnění, že se jedná o banální onemocnění.
- Rizikové chování vedoucí ke snadnému přenosu alimentárních nákaz, tj. nesprávné či nedostatečně vytvořené postoje, návyky a dovednosti v prevenci alimentárních nákaz, týkající se zejména nedostatečné osobní hygieny, nákupu a konzumace tzv. rizikových potravin a rizikové manipulace s potravinami a pokrmy vč. jejich nesprávného skladování.
- Nezájem o očkování, často v důsledku nedostatečných informací a nepravdivých mýtů.
- Motivy stávajícího chování
- Nedostatečná informovanost a nízká zdravotní gramotnost.
- Neschopnost uvědomit si, že nesprávné návyky a chování mohou vést nejen k nákaze, ale i k nemoci a následným komplikacím.
- Bytové podmínky, které nesplňují komunálně hygienický standard
- Nedostatek financí vedoucí k častým nákupům levných, ale zároveň i rizikových potravin a pokrmů.

#### PROČ?

- Široké spektrum infekcí, které mohou mít i závažný klinický průběh, a to zejména u malých dětí a seniorů.
- Infekce stále se v České republice hojně vyskytující, kterým lze účinnou prevencí efektivně předcházet.
- Vysoká morbidita postihující všechny věkové skupiny s rizikem závažných klinických průběhů.



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

- Všeobecná vnímavost a snadné šíření alimentárních nákaz v populaci.
- Poměrně nízká informovanost o snadné a levné prevenci, nedostatečná úroveň návyků a dovedností v populaci vedoucích k prevenci těchto nákaz.

## JAK?

- Pomocí zdravotní osvěty zvýšit povědomí a přesvědčit veřejnost o důležitosti správných postojů a efektivních návyků a dovedností v oblasti prevence alimentárních nákaz, týkající se zejména:
  - mytí a dezinfekce rukou a osobní hygieny,
  - dodržování všech hygienických zásad při jakékoliv manipulaci s potravinami a pokrmy,
  - dostatečné tepelné úpravy a správného uchovávání potravin a pokrmů,
  - očkování.

## CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

### Stávající chování

- Bagatelizace rizik alimentárních infekcí v domnění, že se jedná o banální onemocnění.
- Rizikové chování vedoucí ke snadnému přenosu alimentárních nákaz, tj. nesprávné či nedostatečně vytvořené postoje, návyky a dovednosti v prevenci alimentárních nákaz, týkající se zejména nedostatečné osobní hygieny, nákupu a konzumace tzv. rizikových potravin a rizikové manipulace s potravinami a pokrmy vč. jejich nesprávného skladování.
- Nezájem o očkování, často v důsledku nedostatečných informací a nepravdivých mýtů.
- Motivy stávajícího chování
- Nedostatečná informovanost a nízká zdravotní gramotnost.
- Neschopnost uvědomit si, že nesprávné návyky a chování mohou vést nejen k nákaze, ale i k nemocem a následným komplikacím.
- Bytové podmínky, které nesplňují komunálně hygienický standard
- Nedostatek financí vedoucí k častým nákupům levných, ale zároveň i rizikových potravin a pokrmů.

### Nové požadované chování



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

- Dodržují hygienická pravidla při přípravě a uchování potravin v domácnosti (zejména příprava teplých pokrmů, jejich úchova po vychladnutí, principy rozmrazování potravin)
- Nekonzumují smyslově změněné potraviny
- Dodržují zásady čistoty kuchyňského náčiní, prostředí a osobní hygieny
- Pravidelně, často a správně si myjí ruce a provádí dostatek osobní hygieny
- Zajímají se o možnost očkování a využívají příspěvky zdravotních pojišťoven

### **Benefity (z nového chování)**

- Snížení výskytu alimentárních onemocnění a křížové kontaminace
- Snížení plýtvání potravinami, ekonomická úspora
- Minimalizace rizika přenosu

### **Bariéry (co brání novému chování)**

- Nevhodné životní podmínky
- Nedostatek znalostí a nevhodných návyků
- Pohodlnost, lenost, lhostejnost, rezignace na změnu
- Zvyky a tradice
- Nerovný přístup k informacím
- Chybějící vzory v rodině či okolí
- Toto téma pro ně není důležité
- Uzavřenost komunity

## **ODBORNÉ PODKLADY PRO LEKTORA**

### **Alimentární nákazy – základní popis, epidemiologická situace**

Alimentární nákazy jsou poměrně rozsáhlou skupinou infekčních nemocí, pro něž je typické to, že jejich původci (tj. mikroorganismy) vstupují do těla trávicím ústrojím. Nejčastěji se do této skupiny zahrnují tzv. gastrointestinální infekce neboli akutní průjmová onemocnění, která postihují přímo trávicí trakt a projevují se především průjmy, nevolností, zvracením, bolestmi břicha a příznaky z dehydratace (odvodnění) organismu.

V širším kontextu se do skupiny alimentárních nákaz řadí i onemocnění, která se mohou manifestovat i jinde než v trávicím traktu, proto sem bývají zařazovány např. i virové hepatitidy A a E nebo poliomyelitida (dětská obrna) či listerióza. Alimentární nákazy mohou být bakteriálního (např. salmonelózy, kampylobakteriózy, cholera), virového (např. infekční hepatitidy, tj. záněty jater typu A a E, rotavirové nákazy) i **parazitárního** (např. toxoplazmóza, onemocnění roupy, škrkavkami, tasemnicemi) původu, může se jednat i o tzv. enterotoxikózy





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

(např. stafylokokové, klostridiové), kdy původcem jsou různé bakterie, ale primární příčinou onemocnění jsou toxiny, které bakterie produkují.

Alimentární nákazy se hojně vyskytují jak na celém světě, tak i v České republice. Každým rokem je u nás evidováno zhruba 24 tisíc případů kamylobakterií či 12 tisíc případů salmonelóz, ale je zaznamenáván výskyt velmi širokého spektra různých alimentárních nákaz. K nejčastějším pak patří střevní infekce způsobené nejrůznějšími viry, mnohdy v praxi (nesprávně) označované jako tzv. střevní chřipky, jejichž výskyt se však nehlásí a neeviduje.

### **Zdroje a způsoby přenosu alimentárních nákaz**

Způsoby přenosu ze zdroje na vnímavé osoby jsou u alimentárních nákaz velmi rozmanité. Zdrojem mohou být, a velmi často i bývají, zvířata, jedná se pak o tzv. zoonózy, kdy se člověk může nakazit primárně infikovanou potravinou (např. vejcem, masem, mlékem). Tyto potraviny, původně neinfikované, se mohou původci alimentárních nákaz kontaminovat i sekundárně při výrobě, distribuci, skladování či jiné manipulaci, a to od člověka, ale i od myší, much apod. U alimentárních nákaz se často uplatňuje i mezilidský přenos, a to tzv. fekálně orální přenos, který je dán tím, že původci nákaz se vylučují stolicí a následně se přes kontaminované ruce nebo prostřednictvím kontaminovaných předmětů používaných k přípravě pokrmů a přes tyto pokrmy přenášejí do úst a trávicího traktu dalších osob. Poměrně častým a zároveň nebezpečným zdrojem alimentárních nákaz bývají tzv. nosiči, tj. lidé (ev. i zvířata), kteří nemají příznaky onemocnění a přitom vylučují původce nákazy do prostředí.

### **Průběh a klinické příznaky alimentárních nákaz, zdravotní rizika, léčba**

Alimentární nákazy tvoří rozsáhlou skupinou infekčních nemocí, proto i průběh a klinické příznaky mohou být velmi rozmanité a různorodé. Nejčastěji se tyto onemocnění projevují bolestmi břicha (od pobolívání po často se opakující křeče), průjmy (od několika kašovitých stolic až po několik desítek vodnatých stolic denně s příměsí hlenu či krve), zvracením, nevolností, zvýšenou teplotou či horečkou.

Mohou být i celkové příznaky, jako bolesti hlavy, svalů či kloubů, svalová slabost apod. Časté bývají i tzv. příznaky z dehydratace organismu (únava, malátnost, bledost, mdloby). Příznaky se nedostavují bezprostředně po konzumaci jídla či nákaze, ale po určité inkubační době, která může být od několika hodin (zejména u intoxikací) až po několik dnů (např. u kamylobakterií).

Nástup příznaků závisí i na přijaté infekční dávce a odolnosti dané osoby. Většina alimentárních nákaz sice probíhá lehce či středně těžce, mnohé však mohou mít vážný až velmi závažný průběh, zejména pak u malých dětí, seniorů, oslabených jedinců nebo v případě přítomnosti jiných závažných, zejména chronických nemocí.



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

Základem léčby je rehydratace, tj. dostatečný příjem vhodných tekutin, dieta (úprava stravování), klid na lůžku a vhodné léky (široká škála od Endiaronu, přes klasické živočišné uhli až např. po Ercefuryl).

### **Ochrana a prevence před možností nákazy i nemocemi**

Rizikové chování spočívající v nedostatečném či nesprávném mytí rukou, v nedostatečné osobní hygieně, v porušování často i elementárních zásad v přípravě, manipulaci i skladování potravin a pokrmů. Dále pak v nedostatečné tepelné přípravě pokrmů a obecně v nedostatečné zdravotní gramotnosti a rovněž v nízké proočkovanosti - to vše velmi často vede ke zvýšeném výskytu alimentárních nákaz, poměrně snadno se šířících v dané populaci či komunitě.

### **Zásady ochrany a prevence před samotnou nákazou, ev. před vznikem alimentárních nákaz, lze stručně shrnout takto:**

- důsledné dodržování zásad mytí rukou a osobní hygieny, ev. i vč. dezinfekce rukou
- důsledné dodržování všech hygienických zásad při jakékoliv manipulaci s potravinami (při výrobě, přípravě, přepravě, skladování, prodeji atd.)
- správný výběr potravin při nákupu, minimalizace nákupu tzv. rizikových potravin
- dostatečná tepelná úprava potravin a pokrmů
- uvážlivé a správné uchovávání pokrmů a potravin
- důsledné ohřívání již jednou uvařených potravin
- zábrana styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami
- dokonalá čistota kuchyňského zařízení, náčiní a pomůcek a pracovních ploch
- ochrana potravin před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty
- zajištění kvalitní a nezávadné pitné vody
- očkování
- osvěta a zvyšování zdravotní gramotnosti vztahující se na výše uvedené oblasti prevence.

### **Edukační spot – navržený obsah 1. spotu (hraný s kreslenými prvky, délka cca 5 minut)**

Scénář: Příběh začíná tím, že maminka vychází z řeznictví, kde právě nakoupila maso (usmívá se, maso je v tašce vidět) Je velké horko, svítí slunce a po chodníku se honí děti. Maminka se zastavuje, potkává kamarádku a spolu se vesele baví. V rohu obrazovky naskočí hodiny s ciferníkem, u kterých rychle poběží ručička - zároveň bude zvýrazněné, jak do tašky „pere“ slunce a při bližším záběru na tašku uvidíme množící se bakterie v mase (kreslené, přibývají, vítají se spolu a radují se).

Maminka přichází domů, vyndá maso z tašky a položí ho na kuchyňskou linku. Maso je plné bakterií, některé z něj „seskakují“ na linku a zůstávají tam, i když maminka dá maso do lednice.



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

Záběr do ledničky, kde je maso v horní policičce/nebo na středu a šťáva z něj kape na zeleninu a potraviny pod ním. Bakterie se v kapkách „vozí“ a jako soutěží, která kam dopadne (u nich v bublinách výkřiky typu: Cíl – máslo! Trefa na salát! Atp.)

Mezitím maminka v kuchyni – vezme ze dřezu houbičku (dřez nemusí být úplně nechutně špinavý, ale také ne „v lesku“) Na houbičce jsou také bakterie, veselí se (u nich v bublinách text: Pojedeme na výlet, držte se!)

Maminka houbičkou „uklízí“ linku, bakterie z masa vítají ty z houbičky, zdraví se, plácají si rukou, množí se (stačí mitóza ☺) ...

Maminka bere maso z ledničky, krájí ho na prkýnku a plátky dává na talíř – a všude poskakují bakterie...

Prkýnko jen rychle rukou opláchne pod tekoucí vodou ve dřezu/nebo jen otočí na stole na druhou „čistou“ stranu (je vidět, že bakterie to berou jako hru – klouzají se jako na vodní skluzavce, nebo v druhé variantě hrají na „schovku“ pod a nad prkýnkem), každopádně na prkýnku zůstávají a maminka na „čistém“ prkýnku mezi nimi krájí zeleninu do salátu. Záběr na salátovou mísu, kde bakterie dovádí v zelenině.

Maminka bere nakrájené plátky a jen rychle je orestuje na pánvičce a vyndává – záběr zblízka jako průřezem masa, je vidět, že na povrchu bakterie nejsou (nebo jsou zničené), ale uprostřed se jich hlouček tiskne k sobě, přežily, otírají si zpcené čelo a v bublině u nich text: Uf, tak to bylo o fous...

Maminka nese maso a salát na stůl, volá rodinu k večeři. Děti přibíhají a už si chtějí sedat ke stolu, ale přichází i tatínek a říká: A co takhle umýt ruce, nezapomněly jste? S maminkou se usmívají a jdou si všichni ruce umýt...

Záběr na stůl, kde je prostřeno – v salátu a mase se bakterie popadají za břicho, smějí se (je vidět, že je pobavilo to, že si jdou všichni mýt ruce – můžou i na rodinu ukazovat), v bublinách text: No a až nás snědí, to bude jízda! / My je pěkně proženeme! Atp.

Tady by byl střih/rozmazání spotu s textem: Mytí rukou JE důležité – alimentární onemocnění si ale můžeme způsobit i jinak...

Spot by se přetočil znovu na začátek a všechny rizikové situace budou označeny červeným vykřičníkem s příhodným komentářem:

- Koupené syrové maso uschováme co nejrychleji v chladu
- Maso skladujeme v chladicím boxu na nepropustné podložce v dolní části lednice
- Houbičky nebo hadříky na nádobí bývají plné bakterií – používáme raději jednorázové ubrousky nebo houbičky s použitím čisticích prostředků
- Nekřížíme kuchyňský provoz, potraviny pro tepelnou úpravu připravujeme na jiném prkénku než potraviny k přímé konzumaci (zelenina, ovoce, sýry, salám)
- Dostatečně dlouho (min. 15 minut) tepelně upravujeme (vaříme, pečeme, smažíme, grilujeme) pokrmy

Na závěr spotu může naskočit „Zlaté desatero“

1. důsledné dodržování zásad mytí rukou a osobní hygieny, ev. i vč. dezinfekce rukou



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

2. důsledné dodržování všech hygienických zásad při jakékoliv manipulaci s potravinami (při výrobě, přípravě, přepravě, skladování, prodeji atd.)
3. správný výběr potravin při nákupu, minimalizace nákupu tzv. rizikových potravin
4. dostatečná tepelná úprava potravin a pokrmů
5. uvážlivé a správné uchovávání pokrmů a potravin
6. důsledné ohřívání již jednou uvařených potravin
7. zábrana styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami
8. dokonalá čistota kuchyňského zařízení, náčiní a pomůcek a pracovních ploch
9. ochrana potravin před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty
10. zajištění kvalitní a nezávadné pitné vody.

## POMŮCKY:

Fotografie pomůcek P14



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

## ZDROJE:

Vacek, V.: Alimentární infekce, Galén, 2002.

Gopfertová, D. a kol.: Epidemiologie, Karolinum, 2006.



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

Provazník, K. a kol.: *Manuál prevence v lékařské praxi – IV. Základy prevence infekčních onemocnění*, SERIFA, 1996.

Husa. P.: *Virové hepatitidy A a E | Medicína pro praxi*, 2013; 10(2)

<http://www.szu.cz/tema/prevence/alimentarni-onemocneni>

<https://www.vlada.cz/assets/ppov/zalezitosti-romske-komunity/dokumenty/Sastipen.pdf>,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128036785001624>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B978148319734050021X>