

I. osnovna šola Celje
Vrunčeva ulica 13, 3000 Celje



KAKOVOST UMIVANJA ROK OSNOVNOŠOLCEV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Raziskovalna naloga

Druga področja (zdravstvo)

Avtorici:

Zala Godnik, 9. a

Sara Prepadnik, 9. a

Mentorica:

Breda Krajnc, učiteljica mat., fiz. in nar.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2021

I. osnovna šola Celje
Vrunčeva ulica 13, 3000 Celje

KAKOVOST UMIVANJA ROK OSNOVNOŠOLCEV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Področje: zdravstvo

Avtorici:

Zala Godnik, 9. a

Sara Prepadnik, 9. a

Mentorica:

Breda Krajnc, učiteljica mat., fiz. in nar.

Mestna občina Celje,

Mladi za Celje, 2021

POVZETEK

S svojimi rokami lahko prenašamo povzročitelje različnih bolezni. Slednji na kožo rok zaidejo ob stiku z različnimi predeli našega telesa in pri stiku z okuženimi osebami in površinami. Trenutno smo v obdobju prisotnosti in naglega širjenja koronavirusa SARS-CoV-2, ki je celotno družbo prisilil k zavedanju o pomembnosti higijene rok. Namen raziskovalne naloge je bil raziskati kakovost umivanja rok osnovnošolcev in preveriti njihovo znanje o pravilnem postopku umivanja rok. Cilj raziskovalne naloge je izobraziti mlade v Celju o tem, kako pomembna je higiena rok za preprečevanja širjenja novega koronavirusa SARS-Cov-2 in drugih nalezljivih bolezni. Za potrditev hipotez sva izvedli anketiranje učencev zadnje triade osnovne šole, ki jo obiskujeva. Na podlagi rezultatov raziskovalne naloge sva ugotovili, da vsi učenci ne poznajo pravilnega postopka umivanja rok in si posledično rok ne umijejo dovolj učinkovito. Pripravili sva video, preko katerega se bodo učenci seznanili s pravilnim postopkom umivanja rok. Zdravje je zagotovo ena od stvari, ki si jih v svojem življenju najbolj želimo, naše zdravje pa lahko med drugim ohranjamo s higieno rok.

Ključne besede:

higiena rok, umivanje rok, razkuževanje rok, nalezljive bolezni, SARS-CoV-2, mladi v Celju.

ZAHVALA

Zahvala gre predvsem najini mentorici go. Bredi Krajnc, ki nama je bila v veliko pomoč pri raziskovanju. Zahvaljujeva se tudi vsem iz Inštituta za sanitarno inženirstvo, še posebej go. Sari Tajnikar, ki naju je usmerjala skozi celotno raziskovanje. Hvala tudi vsem učiteljem, ki ste posredovali anketne vprašalnike učencem. Najlepša hvala tudi učencem, ki ste iskreno rešili anketni vprašalnik ter učiteljici, ki je najino raziskovalno nalogo lektorirala.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Raziskovalni problem	1
1.2	Namen raziskovalne naloge	1
1.3	Cilj raziskovalne naloge	1
1.4	Hipoteze	2
2	TEORETIČNA IZHODIŠČA.....	3
2.1	Zgodovina umivanja rok	3
2.2	Splošno o umivanju in razkuževanju rok	4
2.3	Tehnika nedotikanja	5
2.4	Sredstva za umivanje rok	5
2.5	Postopki umivanja rok.....	5
2.6	Nalezljive bolezni, ki se prenašajo preko rok	7
2.7	Pomen izobraževanja osnovnošolcev o higieni rok	8
3	METODE DELA	10
4	PRAKTIČNI DEL.....	11
4.1	Anketni vprašalnik.....	11
4.2	Scenarij za pripravo video posnetka o pravilnem umivanju rok	13
4.3	Nalepke za umivalnik.....	14
5	REZULTATI	17
5.1	Oblikovani ukrepi za izboljšanje prenosa znanja o higieni rok na osnovnošolce	27
5.2	Video posnetek o pravilnem umivanju rok	28
5.3	Prikaz načrta projekta umivanje rok s kitom Modrinčkom na umivalniku	34
5.4	Odgovori na hipoteze	35
6	ZAKLJUČEK	36
7	SEZNAM LITERATURE	37
8	PRILOGA.....	39

KAZALO TABEL

Tabela 1: Najbolj pogoste nalezljive bolezni in njihovi povzročitelji, ki se prenašajo preko rok (Initial, 2017; REHVA, 2020):	8
Tabela 2: Nalepke za umivalnike na osnovnih šolah (Vir: program Canva, 2021)	16
Tabela 3: Tabelarni prikaz rezultatov 7. vprašanja anketnega vprašalnika.....	21

KAZALO SLIK

Slika 1: Postopek pravilnega umivanja rok (NIJZ, 2020).....	6
Slika 2: Primer prenosa koronavirusa SARS-CoV-2 (REHVA, 2020)	7
Slika 3: Nalepke za umivalnike v toaletnih prostorih za učenke (Vir: program Canva, 2021) .	14
Slika 4: Nalepke za umivalnike v toaletnih prostorih za učence (Vir: program Canva, 2021) .	15
Slika 5: Prikaz prvega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021) .	28
Slika 6: Prikaz drugega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	28
Slika 7: Prikaz tretjega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	29
Slika 8: Prikaz četrtega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	29
Slika 9: Prikaz petega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021) .	30
Slika 10: Prikaz šestega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	30
Slika 11: Prikaz sedmega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	31
Slika 12: Prikaz osmega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	31
Slika 13: Prikaz devetega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	32
Slika 14: Prikaz desetega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)	32
Slika 15: Prikaz enajstega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021).....	33
Slika 16: Prikaz dvanajstega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021).....	33
Slika 17: Prikaz načrta projekta umivanja rok s kitom Modrinčkom na umivalniku (Vir: Godnik, 2021)	34

KAZALO DIAGRAMOV

Diagram 1: Ukrepi za vzpostavitev kulture higiene rok med osnovnošolci	27
--	----

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Grafični prikaz rezultatov 1. vprašanja anketnega vprašalnika.....	17
Graf 2: Grafični prikaz rezultatov 2. vprašanja anketnega vprašalnika.....	17
Graf 3: Grafični prikaz rezultatov 3. vprašanja anketnega vprašalnika.....	18
Graf 4: Grafični prikaz rezultatov 4. vprašanja anketnega vprašalnika.....	19
Graf 5: Grafični prikaz rezultatov 5. vprašanja anketnega vprašalnika.....	19
Graf 6: Grafični prikaz rezultatov 6. vprašanja anketnega vprašalnika.....	20
Graf 7: Grafični prikaz rezultatov 7. vprašanja anketnega vprašalnika.....	21
Graf 8: Grafični prikaz rezultatov 8. vprašanja anketnega vprašalnika.....	22
Graf 9: Grafični prikaz rezultatov 9. vprašanja anketnega vprašalnika.....	22
Graf 10: Grafični prikaz rezultatov 10. vprašanja anketnega vprašalnika	23
Graf 11: Grafični prikaz rezultatov 11. vprašanja anketnega vprašalnika	24
Graf 12: Grafični prikaz rezultatov 12. vprašanja anketnega vprašalnika	24
Graf 13: Grafični prikaz rezultatov 13. vprašanja anketnega vprašalnika	25
Graf 14: Grafični prikaz rezultatov 14. vprašanja anketnega vprašalnika	25
Graf 15: Grafični prikaz rezultatov 15. vprašanja anketnega vprašalnika	26

1 UVOD

1.1 Raziskovalni problem

Roke imajo pomembno vlogo pri prenosu različnih nalezljivih bolezni. To se je izkazalo tudi pri aktualni epidemiji širjenja koronavirusa SARS-CoV-2, ki se širi kapljično, to pomeni s kašljanjem in kihanjem, kot tudi kontaktno, to pomeni preko okuženih rok in površin (Inštitut za sanitarno inženirstvo, 2020). Trenutna situacija nas je prisilila, da še bolj kot običajno, delujemo preventivno in odgovorno za omejitev širjenja bolezni COVID-19. Eden izmed glavnih ukrepov za preprečevanje in obvladovanje širjenja nalezljivih bolezni je tudi ukrep rednega in temeljitega umivanja rok ter razkuževanje rok (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020; Atee in drugi, 2017).

Higiena rok velja za najenostavnejši ukrep preprečevanja širjenja okužb (Haskić, 2019). Kot problem bi izpostavili neustrezno higieno rok osnovnošolcev, kar je posledica neumivanja ali neustreznega umivanja rok, ki slabša naše osebno in javno zdravje.

V eni izmed raziskovalnih nalog projekta Mladi za Celje, ki je bila opravljena leta 2015, je bilo ugotovljeno, da si največ učencev umiva roke pred jedjo, sledi umivanje rok po uporabi stranišča, veliko število, vendar manjše od prejšnjih dveh, pa si roke umije tudi, ko pridejo domov. Roke naj bi si pogosteje umivala dekleta. Večina vprašanih učencev se zaveda, da je higiena pomembna, da preprečimo okužbe, veliko pa jih meni, da je pomembna tudi za to, da nismo vidno umazani. Učenci niso seznanjeni oz. ne poznajo skoraj nobene bolezni, ki se prenaša preko nečistih rok. Veliko število učencev si roke umiva pomankljivo (Ratajc in drugi, 2015).

1.2 Namen raziskovalne naloge

Namen raziskovalne naloge je raziskati kakovost higiene rok osnovnošolcev in preveriti znanje osnovnošolcev glede pravilnega postopka umivanja rok ter ugotoviti kako aktualna epidemija COVID-19 vpliva na higieno rok osnovnošolcev.

1.3 Cilj raziskovalne naloge

Cilj raziskovalne naloge je ozavestiti osnovnošolce o pomenu higiene rok in posledično prispevati k večji izobraženosti mladih v Celju na področju nalezljivih bolezni.

1.4 Hipoteze

Postavili sva štiri hipoteze, in sicer:

Hipoteza 1: Več kot 75 % anketiranih učencev ne pozna pravilnega vrstnega reda postopka umivanja rok.

Hipoteza 2: Vsi anketirani učenci ne poznajo pomena higiene rok pri prenosu nalezljivih bolezni.

Hipoteza 3: Vsaj 75 % anketiranih učencev si v času epidemije COVID-19 umiva roke pogosteje, kot pred razglasitvijo epidemije COVID-19.

Hipoteza 4: Vsi anketirani učenci ne poznajo razlike med umivanjem in razkuževanjem rok.

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 Zgodovina umivanja rok

Pomen umivanja rok so poudarjali že pred več 1000 leti. Obvezno umivanje rok je bilo med prvimi predpisi za preprečevanje kužnih bolezni, saj so predvidevali, da se bolezen na nek način prenaša z enega človeka na drugega. Niso pa vedeli kako, saj niso poznali virusov in bakterij. Predpise za umivanje rok so našli npr. že v staroindijskih zapisih, kjer so našli različne predpise za umivanje rok, npr. pred in po jedi. Pomen vode so poudarjali tudi Rimljani, ki so izumili vodovod in kopališča, kjer so si poleg celotnega telesa umivali tudi roke. Prav tako so čistočo poudarjale različne druge kulture, kot so: Egipčani in Grki, ki so poudarjali telesno higieno; Hebrejci, ki so s svečeniki nadzirali javno in osebno higieno, prav tako so si judje obredno umivali roke in noge, preden so vstopili v tempelj. V srednjem veku je čistoča in umivanje rok močno izgubila na pomenu. Posledica tega so bile hude bolezni in epidemije, npr. kuga. Šele ob koncu srednjega veka so ponovno gradili vodovode, ki so ponovno omogočili temeljitejšo umivanje. Svoj vrh pa čistoča doseže v obdobju absolutizma (Berkopec in drugi, 2005).

Tekoča voda je ključna za umivanje rok, zato lahko tudi na podlagi te sklepamo kako se je umivanje rok razvijalo skozi zgodovino. S propadom rimskega imperija so kopališča začela propadati. V 17. stoletju so se ljudje začeli bati vode, saj so mislili, da voda škoduje koži, zato so se ji izogibali. Redko so si umivali roke ali ostale dele telesa, večinoma so se zaradi neprijetnih vonjav zračili. Nekateri so smrad celo poskušali rešiti s parfumi. Ta način se je uveljal vse do konca 17. stoletja. V 18. stoletju so bili že bolj naklonjeni vodi in se je higiena tudi rok zelo popravila. V 19. stoletju so bila mesta popolnoma preskrbljena z vodo, v 20. stoletju pa tudi domovi, kar jim je omogočilo bolj temeljito umivanje rok (Berkopec in drugi, 2005).

V 19. stoletju je znanje o mikroorganizmih in boleznih napredovalo. Že pred Semmelweisom so nekateri opozarjali na prenos različnih bolezni, takrat poporodne mrzlice. Ignaz Philipp Semmelweis je zahteval temeljito umivanje rok in še dodatno razkuževanje rok. Razkuževali so jih v 3 % raztopini klorovega apna pred vaginalnim pregledom porodnic in po njem. Enako je v svoji bolnišnici zahteval ljubljanski porodničar Alojz Valenta. V 20. stoletju so zahtevali natančno umivanje in nato razkuževanje rok, predvsem v kirurgiji. Razvila se je nekakšna asepsa v kirurgiji, pri kateri so to zahtevali. Roke so si razkuževali s 70 do 80 % etanolom. V 21. stoletju za umivanje rok uporabljamo vodo in milo, ter različne detergente. Za razkuževanje rok uporabljamo sredstva na bazi alkohola ali v različnih kombinacijah (Ratajč, 2006).

Sredstva za umivanje rok so nastala 2800 let pred našim štetjem. Izumili so jih Babilonci. V Evropi pa so milo kot prvi uporabljali Rimljani, kar nakazuje na to, da sta bili to civilizaciji, ki sta imeli radi higieno in sta skrbeli tudi za umivanje rok (Dnevnik, 2015).

Kljub zgodnji prepoznavi pomena higiene rok za nadzor nad boleznimi je v večjem delu 20. stoletja le malo pozornosti bilo namenjene higieni rok. Čeprav je Center za preprečevanje in obvladovanje bolezni (CDC) postopoma krepil ureditev področja higiene rok, zlasti v zdravstvenih ustanovah, je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) šele leta 2009 objavila in vzpostavila mednarodne smernice za higieno rok (Vandegrift in drugi, 2017).

2.2 Splošno o umivanju in razkuževanju rok

Roke si umivamo z milom in vodo in s tem odstranimo prehodno mikrobno populacijo. Roke si je potrebno umivati temeljito in redno. Ker s pravilnim umivanjem z rok odstranimo prehodno bakterijsko populacijo, si jih potem ni potrebno več razkužiti. Razkuževanje rok v vsakdanjem življenju ni potrebno, razen, če nimamo na voljo mila in vode. Ustrezno razkužilo mora vsebovati najmanj 60 % etanola. Rok pa si ne smemo razkuževati z razkužili, ki so namenjene za razkuževanje površin (Sanitarc.si, 2020).

Milo za roke razgradi maščobo in umazanijo ter odstrani do 99 % bakterij. Dezinfekcijska sredstva na osnovi alkohola (vsaj 70 %) pa jih popolnoma uničijo. To pomeni, da lahko umivanje rok nadomestimo tudi z razkuževanjem (TRILANT, 2020).

Umivanje rok je osnovni higienski ukrep za odstranjevanje nečistoč in škodljivih mikroorganizmov z rok. Umivanje in dezinfekcija rok nas lahko zaščitita pred virusi (npr. koronavirusom SARS-CoV-2) ter drugimi povzročitelji nalezljivih bolezni, zlasti pred črevesnimi okužbami. Samo v primeru ustreznih higienskih postopkov lahko zagotovimo ustrezno higieno ter zdravje posameznika (NIJZ, 2017).

Mikroorganizmi se zadržujejo na vseh izpostavljenih predmetih, še posebej na bolj frekventnih prostorih. Vsakdanji predmeti, kot so kljuge, pipe, držala, pulti, embalaža in drugi nečisti predmeti predstavljajo najpogostejši vir prenosa mikroorganizmov na površino rok (NIJZ, 2017).

Zelo pomembno je redno in pravilno umivanje rok pred in po uporabi rokavic in po obrokih, po uporabi toaletnih prostorov, pred pričetkom obdelovanja oz. dela z živili, po rokovanju s surovimi živili, embalažo in odpadki, pred in po oskrbi bolnika, vedno, ko so roke umazane ter vedno ko pridemo nazaj domov, npr. iz trgovine (TRILANT, 2020).

Roke si umivamo:

- pred, med in po pripravi hrane;
- pred in po zaužitju hrane;
- pred in po negi otroka, ki je bolan zaradi bruhanja ali driske;
- pred in po zdravljenju ureznine ali rane;
- po uporabi stranišča;
- po zamenjavi plenice ali pospravljanju otroka, ki je uporabljal stranišče;

- po pihanju nosu, kašljanju ali kihanju;
- po dotiku živali, krme ali živalskih odpadkov;
- po ravnanju s hrano za hišne ljubljence ali dobrotami za njih;
- po dotiku smeti (CDC, 2020).

Najpogostejše napake pri umivanju rok so nanos mila na suhe roke, prepogosto umivanje in predolgo umivanje. Pri umivanju rok se ne sme uporabljati ščetk in agresivnih mil. Med napake spadajo tudi prepogosto kombiniranje umitih rok in razkužil, slabo splakovanje rok po nanosu mila ter slaba osušava rok po umivanju, izpuščanje določenih predelov rok pri miljenju ter prepogosta uporaba različnih negovalnih krem za roke (Benko, 2007).

2.3 Tehnika nedotikanja

Tehnika nedotikanja se uporablja predvsem v zdravstvu. Pri tej tehniki se izogibamo dotikanju ran ali bolezenskih sprememb, pacientovih izločkov ter krvi, če je možno ne glede na to ali imamo roke zaščitene ali ne. Torej, kjer se le da, uporabljamo zdravniške instrumente (Benko, 2007). Omenjena tehnika je pomembna tudi v času epidemije, saj lahko s takšnim principom preprečimo prenos mikroorganizmov, ki bi povzročili okužbo, zaradi nečistoče rok. To pomeni, da se po temeljitem umivanju rok oz. po razkuževanju ne dotikamo obraza, nosu, oči in ostalih delov našega telesa. Prav tako se ne smemo dotikati nečistih površin ali oblačil ter naprav. (Sanitarc, 2020).

2.4 Sredstva za umivanje rok

Osnovna sredstva, ki jih potrebujemo za učinkovito umivanje rok, so:

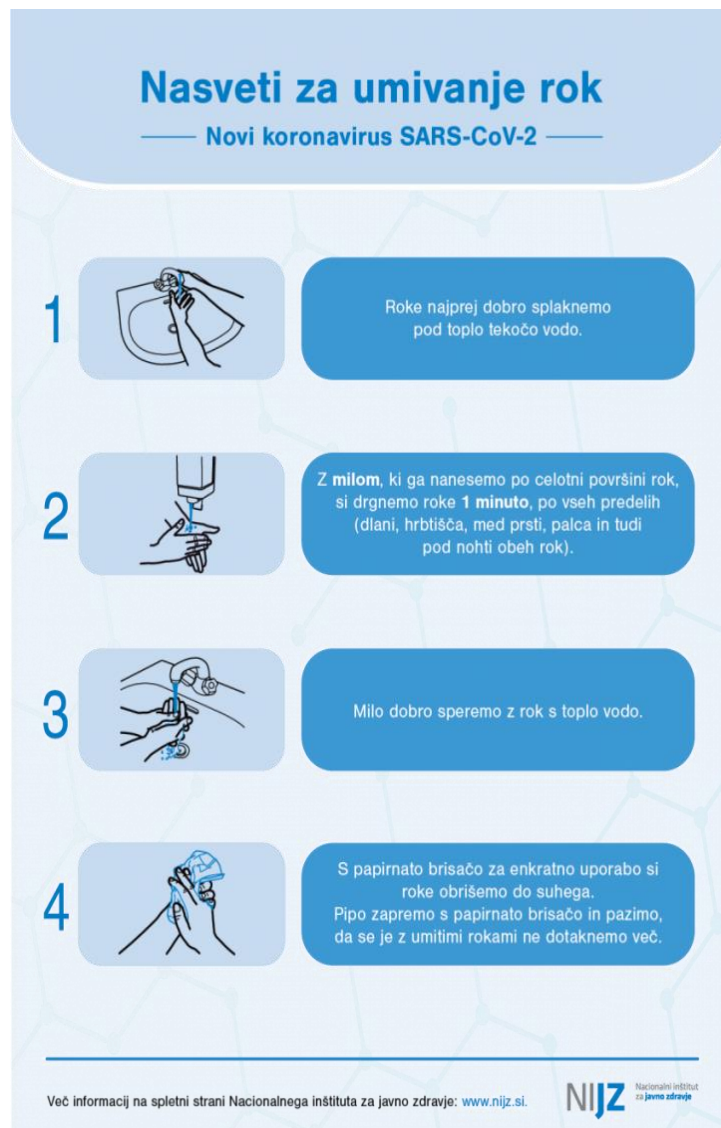
- Tekoča topla voda, ki mora biti zdravstveno ustrezne kakovosti.
- Milo, ki ne sme biti preveč agresivno. Kjer milo uporablja več oseb, npr. na javnih mestih, je smiselna uporaba tekočih mil ali milo v lističih za enkratno uporabo.
- Sredstva za sušenje rok, ki so lahko brisače iz blaga, papirne brisače ali naprava za sušenje rok z vročim zrakom. Najbolj primerne so papirne brisače za enkratno uporabo. Ker pri tem nastajajo tudi odpadki (uporabljene papirne brisače), je potrebno ob umivalnikih namestiti pokrit koš za odpadke (Jereb in drugi, 2009).

2.5 Postopki umivanja rok

Ustrezen postopek umivanja rok vključuje več korakov. Pred umivanjem rok si je potrebno odstraniti ves nakit, saj so površine pod nakitom običajno bolj onesnažene, kot ostali predeli rok. Roke najprej omočimo pod tekočo vodo in nato nanesemo milo po celotni površini rok. Pomembno je, da temeljito namilimo in drgnemo vse predele rok: dlani, hrbet roke, medprstne prostore, konice prstov, posebej zanohtje, palca in zapestje. Drgnemo dlan ob

dlan, dlan in hrbet roke, s sklenjenimi rokami z dlanjo proti dlani medprstne prostore, posebej zdrgnemo oba palca, konice prstov z nohti in zapestje. Naštete gibe ponovimo tri do petkrat. Ključno pri umivanju rok je, da namilimo vse predele rok in milo dobro speremo. Osnovno umivanje rok traja do 2 minuti, kadar gre za odstranjevanje prehodne flore s fizikalno čistih rok, ki se večkrat ponovi, zadostuje od 15 do 30 sekund. Čas umivanja je odvisen tudi od opravila, ki ga opravljamo, in vrste nečistoč na naših rokah. Ko iz rok speremo milo, roke še dobro osušimo (Jereb in drugi, 2009).

Na Sliki 1 je shematsko prikazan pravilen postopek umivanja rok.

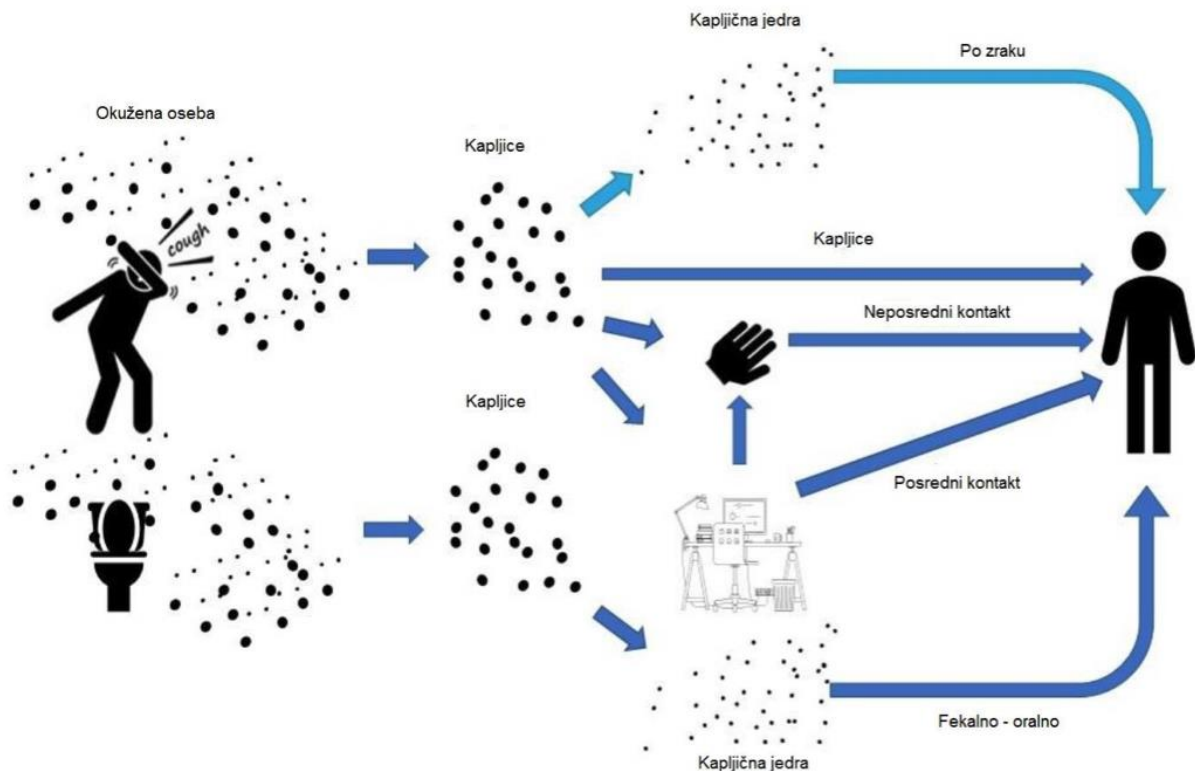


Slika 1: Postopek pravilnega umivanja rok (NIJZ, 2020)

2.6 Nalezljive bolezni, ki se prenašajo preko rok

Nalezljive bolezni se prenašajo neposredno med ljudmi ali posredno preko okuženih predmetov, okolja in vektorjev. Nalezljive bolezni povzročajo mikrobi, kot so bakterije, virusi, glive ali paraziti (NIJZ, 2020).

Tabela 1 prikazuje najpogostejše povzročitelje nalezljivih bolezni, ki se lahko prenašajo tudi preko rok. Na Sliki 2 pa prikazana pot prenosa koronavirusa SARS-CoV-2 preko rok.



Slika 2: Primer prenosa koronavirusa SARS-CoV-2 (REHVA, 2020)

Tabela 1: Najbolj pogoste nalezljive bolezni in njihovi povzročitelji, ki se prenašajo preko rok (Initial, 2017; REHVA, 2020):

Nalezljive bolezni in njihovi povzročitelji	Opis
Bolezni, ki se prenašajo preko zraka	To so pogosto bolezni dihal. Širijo se kapljično, ko okuženi kihnejo ali zakašljajo. Mi pa se okužimo tako, da takšen zrak vdihnemo. Pogosto lahko za takšnimi boleznimi zbolimo zaradi nečistih rok. Pogoste bolezni dihal za katerimi zbolimo ob nepravilni čistoči rok vključujejo prehlad, gripo, norice in meningitis.
Koronavirus SARS-CoV-2	Koronavirus SARS-CoV-2 povzroča bolezen COVID-19, ki na različne ljudi vpliva na različne načine. Večina okuženih razvije blage do zmerne simptome in bolezen preboli brez hospitalizacije. Trenutno se v Sloveniji in po svetu soočamo z epidemijo COVID-19, saj se povzročitelj nalezljive bolezni hitro in eksponentno širi med populacijo. Novi koronavirus SARS-CoV-2 se prenaša preko kapljic, ki nastanejo pri kihanju ali kašljanju ali govorjenju in prek površinskega – kontaktnega stika (roka - roka, roka - površina). Tretja pot prenosa je tudi fekalno-oralna pot. KONTAKTNI PRENOS je prenos preko velikih kapljic, ki padejo na površine, ki so oddaljene največ 1.2 m od okužene osebe. Kapljice nastanejo pri kašljanju in kihanju. Kapljice npr. padejo na površine mize ali druge predmete. Posameznik se lahko okuži z dotikom teh površin, če se nato dotakne svojih oči, nosu ali ust. Če posameznik stoji 1.2m od okužene osebe, se lahko okuži z vdihom teh kapljic še preden padejo na površine predmetov in opreme.
Norovirusi	Prenašajo se preko neumitih rok in to zelo hitro. Najboljši način, da preprečimo njegovo okužbo je umivanje rok. Za norovirusom lahko zbolimo ljudje vseh starosti. Je najpogostejši vzrok virusnega gastroenteritisa.
Bolnišnične okužbe	To so bolezni, ki se širijo po bolnišnicah zaradi nepravilne čistoče osebja ali drugih. Med najpogostejše bolezni katerih mikrobi ali bakterije se prenesejo na naše roke spadata MRSA in E. Coli.
Hepatitis A	Slednji spada med virusne okužbe. Njegovi simptomi so zelo hudi. Med njih spadajo težave z jetri, zlatenica, povišana telesna temperatura, bolečine v trebuhu in utrujenost. Pogosto se prenaša preko hrane. Velikokrat zaradi tega, ker si ljudje, ki so nam hrano pripravili, niso umili rok.

2.7 Pomen izobraževanja osnovnošolcev o higieni rok

Čiščenje rok je najboljši način, da preprečimo širjenje nalezljivih bolezni, kot je npr. COVID-19, ki se širi med ljudmi, torej od ene do druge osebe. S čiščenjem rok se torej lahko izognemo virusu. Še posebej pomemben je pravilen postopek umivanja rok. Z njim lahko preprečimo okužbo, ker se včasih ljudje nevede dotikamo oči, nosu ali ust in bakterije ali viruse z rok prenesemo v telo. Prav tako lahko nevede bakterije ali viruse prenesemo na druge stvari ali osebe. Z izobraževanjem ljudi o pomenu higiene lahko dosežemo višjo stopnjo javnega zdravja. Prav tako lahko šole, ki spodbujajo higieno rok, zmanjšajo bolezni prebavil in dihal. Potrebno je vzpostaviti kulturo higieni rok. Izobraževanje učencev o umivanju rok prispeva k

zdravju učencev in celotne skupnosti. Umivanje rok lahko zmanjša pojav respiratornih bolezni, kot je npr. prehlad, pri splošni populaciji tudi do 21 %. Dodatno šolski programi, ki promovirajo umivanje rok in higieno rok, lahko prispevajo k manjšemu izostanku učencev v šoli zaradi gastrinestinalnih in respiratornih bolezni ter vročine (CDC, 2020).

Vzpostavitev kulture higiene rok v šoli naj vključuje naslednje aktivnosti:

- Učenje in utrjevanje znanja o umivanju rok z milom in vodo vsaj 20 sekund in povečanje spremljanja umivanja rok, da se zagotovi priпадnost učencev in tudi učiteljev.
- Vključiti čas za umivanje rok v dnevno rutino učencev in učiteljev, še posebej v ključnih trenutkih, kot je čas po odmoru, pred kosilom, po končanih zunanjih aktivnostih. Upoštevati je potrebno tudi dodaten čas, ki je potreben za umivanje rok za čas socialnega distanciranja.
- Upoštevati možnost uporabe razkužil za roke z vsaj 60 % alkohola za učence in učitelje. Sredstva za razkuževanje se lahko postavijo v bližino površin, ki se jih pogosto dotikamo (npr. vrata, skupna oprema ipd.) in prostorov, kjer ni na voljo vode in mila.
- Spodbujanje higiene rok na celotni šoli na način, da se na vidna mesta namestijo plakati, nalepke in drugi materiali, ki ponazarjajo pomembnost higiene rok (CDC, 2020).

Izobraževanje velja za pomemben element izboljševanja pomanjkljivih higienskih navad. Pri izobraževanju učencev je smiselno, da učenci prejmejo potrebne vsebine neposredno, na način, da so vključeni čustveno, razumsko in vedenjsko. Takšen pristop omogoča, da učenec bolj učinkovito oblikuje stališča in vedenja, kar se kasneje boljše odraža v praksi pri njegovem vedenju. Izvedba delavnic s področja higiene rok naj bi močno vplivala na spremembe v vedenju in stališču učencev. Z uvedbo delavnic v šolski proces lahko pripomoremo k ozaveščanju o pomenu higiene rok med učenci in tudi učitelji (Jereb in drugi, 2009).

3 METODE DELA

Raziskovalna naloga je potekala v dveh delih. V prvem delu sva pregledali literaturo preko spletnih virov, kot so na primer spletne strani Inštituta za sanitarno inženirstvo, Ministrstva za zdravje, Svetovne zdravstvene organizacije in druge. Poiskali sva tudi knjige v šolski knjižnici. Ogledali sva si še video posnetke o umivanju in razkuževanju rok, ki sva jih našli na spletnem brskalniku YouTube.

V drugem delu sva izvedli raziskavo s pomočjo anketnega vprašalnika, ki sva ga pripravili s spletnim orodjem 1KA in ga posredovali učencem 9. a razreda naše osnovne šole. Pripravili sva načrt oz. scenarij za kratek video posnetek o pravilnem umivanju rok. Uporabili sva orodje Vimeo. Oblikovali sva tudi nalepke o umivanju rok, ki spodbujajo in istočasno izobražujejo učence o pravilnem umivanju rok. Slednje sva pripravili s pomočjo orodja Microsoft Word.

Sledila je analiza prejetih izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Grafe sva pripravili s pomočjo programskega orodja Word. Na podlagi pregledane literature sva pripravili tudi ukrepe za izboljšanje kakovosti umivanja rok osnovnošolcev in predloge za večjo ozaveščenost osnovnošolcev o pomenu higiene rok. Pripravljen video sva objavili na spletni strani I. osnovne šole Celje. Nalepke o umivanju rok sva nalepili nad vse umivalnike naše osnovne šole.

4 PRAKTIČNI DEL

4.1 Anketni vprašalnik

Prvi del vprašalnika se nanaša na osnovne podatke, kot so spol, starost in razred. V drugem delu se vprašanja nanašajo na poznavanje postopkov umivanja rok. Tretji del se nanaša na zavedanje učencev o pomenu higiene rok. Anketni vprašalnik je anonimen.

a) Spremni tekst vprašalnika:

Pozdravljeni!

Sva učenki Sara in Zala 9. razreda I. OŠ Celje in pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom Kakovost umivanja rok osnovnošolcev v času epidemije COVID-19. Namen raziskovalne naloge je ugotoviti kako je vplivala epidemija COVID-19 na kakovost umivanja rok osnovnošolcev in preveriti vaše obstoječe znanje o tej tematiki. Zelo nama boš pomagal/a pri raziskavi, če na spodnja vprašanja odgovoriš iskreno. Anketa je anonimna.

Sara in Zala.

b) Vprašanja za anketni vprašalnik

1.Spol (obkroži): Moški Ženski

2.Razred(obkroži): 7. razred 8. razred 9. razred

3. Ali lahko preko onesnaženih rok prenašamo nalezljive bolezni?

- Da
- Ne
- Ne vem

4. Ali si v času epidemije COVID-19 roke umivaš pogosteje kot običajno?

- Da
- Ne
- Ne vem

5. Ali se novi koronavirus lahko prenaša preko rok?

- Da
- Ne
- Ne vem

6. Kdaj si običajno umiješ roke? (označi pravilne odgovore)

- a) pred vsakim obrokom
- b) ob vsakem prihodu domov
- c) ko vidim umazanijo
- d) skoraj nikoli si ne umijem rok
- e) preden grem spat
- f) ko vstopim v šolo
- g) drugo: _____

7. Razvrsti korake umivanja rok od prvega do zadnjega s številkami od 1 do 6 (1 je prvi korak, 7 je zadnji korak).

___ roke osušimo

___ namilimo roke

___ odstranimo nakit

___ omočimo roke

___ drgnemo vse predele rok: dlani, hrbet roke, medprstne prostore, konice prstov, posebej

___ zanohtje, palca in zapestje

___ speremo roke s toplo vodo

8. Kdaj si je potrebno razkužiti roke?

- ko so vidno umazane
- kadar umivanje rok ni mogoče
- po vsakem umivanju rok

9. Koliko časa je običajno dovolj, da si umivamo roke?

- 4 minute
- 15 sekund
- 2 minuti

10. Katera sredstva potrebujemo za učinkovito umivanje rok? (naštej)

11. Ali si v času epidemije razkužite roke ob vstopu v trgovino?

- da
- ne
- včasih

12. Ali meniš, da je smiselno razkuževanje rok ob vstopu v šolske prostore?

- da
- ne
- ne vem

13. Kdaj je obvezno umivanje ali razkuževanje rok v šoli (v času epidemije)? (označi pravilna odgovora)

- po vsakem prijemanju kljuk (npr. vstopanje v učilnico ali izstopanje iz učilnice, pri odhodu na stranišče ali prihodu iz stranišča),
- samo ob prvem vstopu v učilnico.
- po vsakem prijemanju ograje stopnišča

14. Kaj vključuje higiena rok? (označi pravilne odgovore)

- Umivanje rok
- Vzdrževanje zdrave kože
- Razkuževanje rok
- Tehniko nedotikanja

15. Ali si zaradi epidemije COVID-19 spremenil-a vedenje v zvezi s higieno rok? Če je tvoj odgovor DA, prosim opiši kaj se je spremenilo.

4.2 Scenarij za pripravo video posnetka o pravilnem umivanju rok

a) Materiali, ki sva jih uporabili

- kamera,
- umivalnik,
- milo,
- štoparica (za odmerjenje 2 minut),
- program za urejanje videoposnetkov.

b) Vsebina

S kamero sva posneli postopek umivanja rok. Nato sva ga uredili s programom Vimeo in mu dodali napise, ki opisujejo vsak korak – postopek umivanja rok, ki ga vidimo na video posnetku. Napisi, ki sva jih uporabili, so naslednji:

- Roke zmočimo s tekočo vodo, ki pa ne sme biti prevroča, da ne poškoduje kože.
- Nanesemo milo – dovolj bo en brizg.
- Namilimo celotno površino rok: dlani, prste, prostore med prsti, hrbtišča rok, zapestji.
- Roke milimo približno od 10 do 15 sekund.

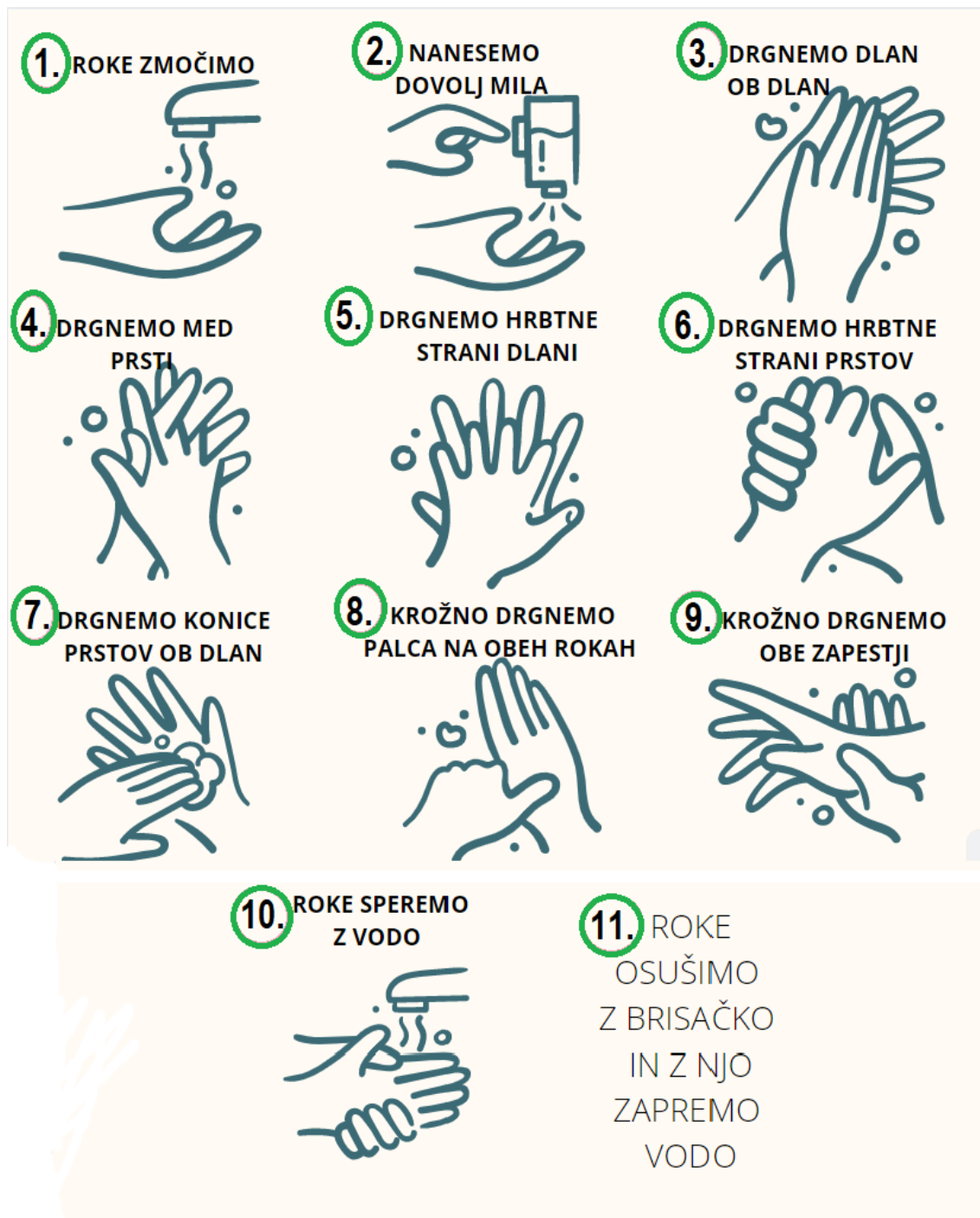
- Nato jih temeljito splaknemo s tekočo, toplo vodo.
- Obrišemo jih s čisto in suho bombažno ali papirnato brisačo, pri čemer jih ne drgnemo.

4.3 Nalepke za umivalnik

Navodila za pravilno umivanje rok sva namestili na vidna mesta v toaletnih prostorih osnovne šole, ki jo obiskujeva. Slednje so prikazane na Sliki 2 in Sliki 4. Obojne sva oblikovale same s pomočjo programa imenovanega Canva.





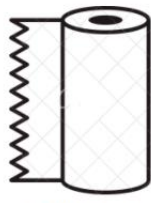
Slika 3: Nalepke za umivalnike v toaletnih prostorih za učence (Vir: program Canva, 2021)



Slika 4: Nalepke za umivalnike v toaletnih prostorih za učence (Vir: program Canva, 2021)

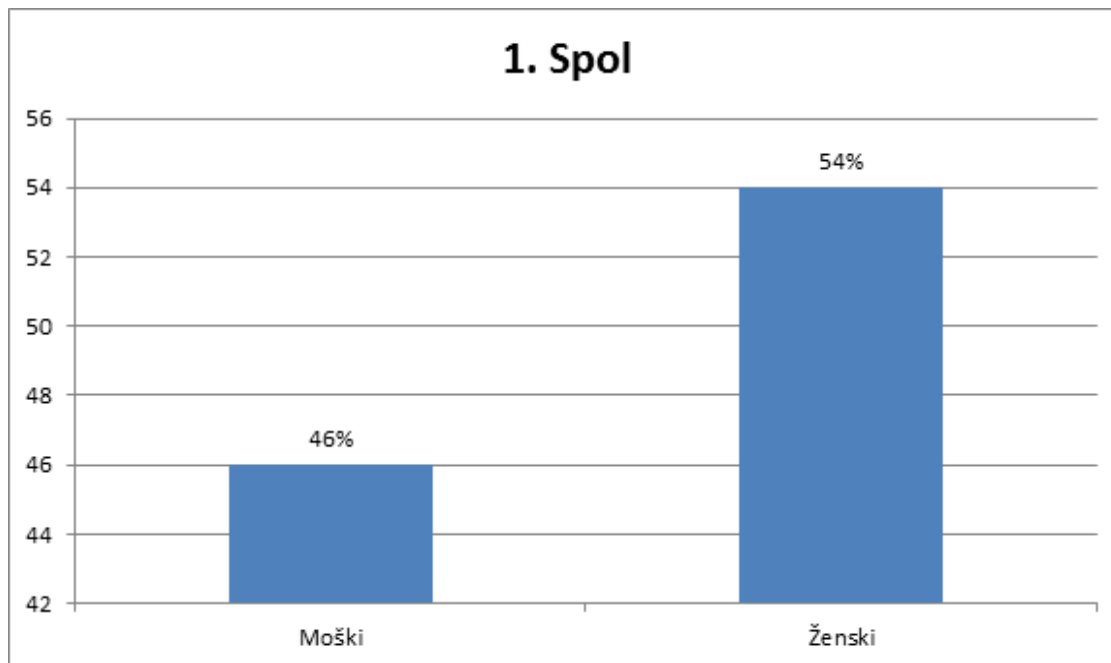
Za boljšo ozaveščenost in bolj pravilno umivanje rok sva ustvarili tudi kita Modrinčka, ki bi učence spremljal pri pravilnem umivanju rok. Nalepke sva oblikovali v programu Canva in so prikazane v Tabeli 2.

Tabela 2: Nalepke za umivalnike na osnovnih šolah (Vir: program Canva, 2021)

Lokacija:	NAD MILOM	NAD PIPO	NA BRISAČKAH
	 <p>PRITISNI IN RAZMAŽI</p>	 <p>ODPRI IN DOBRO ZMOČI ROKE</p>	 <p>VZAMI SI BRISAČKO IN SI DOBRO OBRISI ROKE</p>

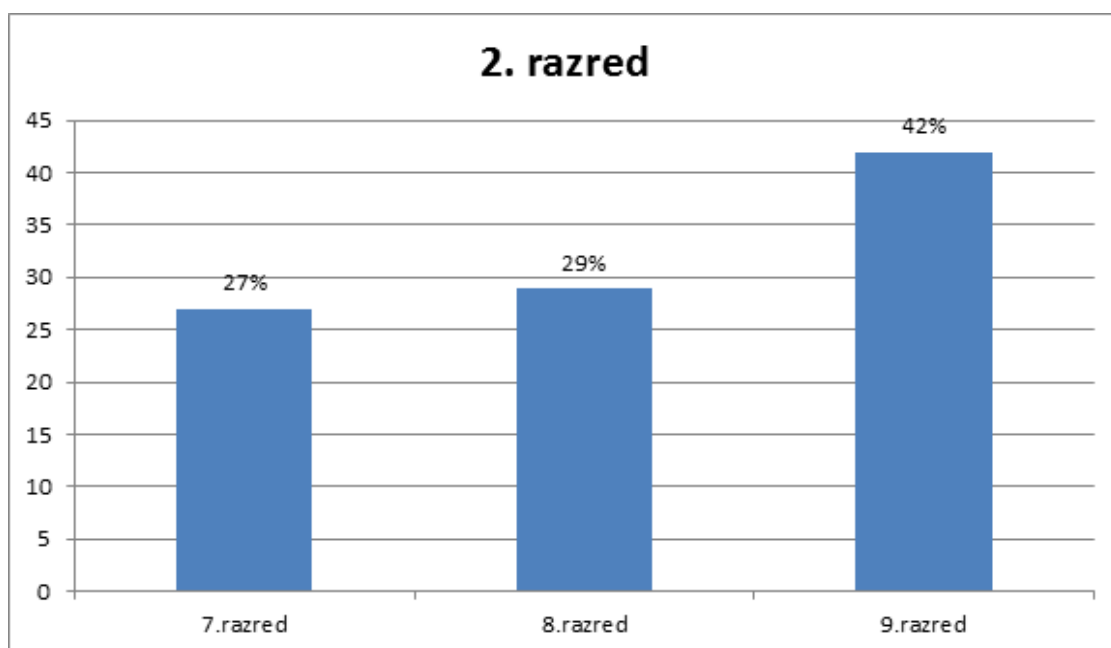
5 REZULTATI

5.1 Rezultati anketnega vprašalnika



Graf 1: Grafični prikaz rezultatov 1. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Spletni anketni vprašalnik o kakovosti umivanja rok osnovnošolcev v času epidemije COVID-19 je izpolnilo 46 % fantov in 54 % punc.



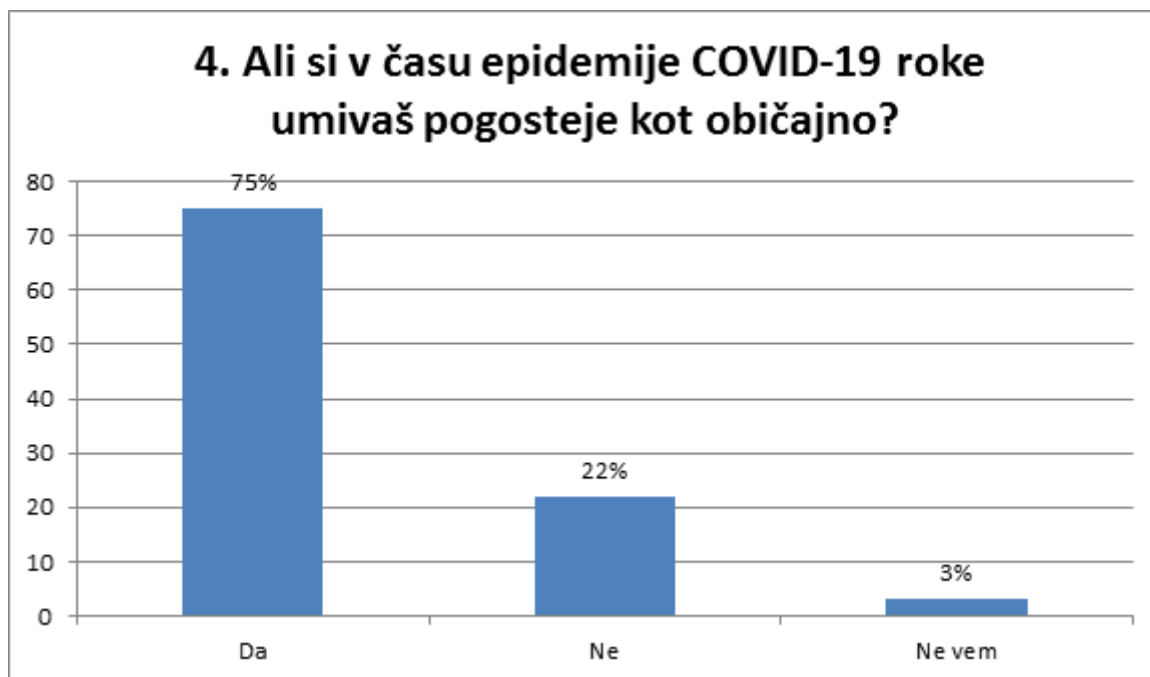
Graf 2: Grafični prikaz rezultatov 2. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Anketni vprašalnik so izpolnjevali učenci 7., 8. in 9. razreda osnovne šole, ki jo obiskujeva. 42 % anketiranih je devetošolcev, 29 % anketiranih je osmošolcev in 27 % je sedmošolcev.



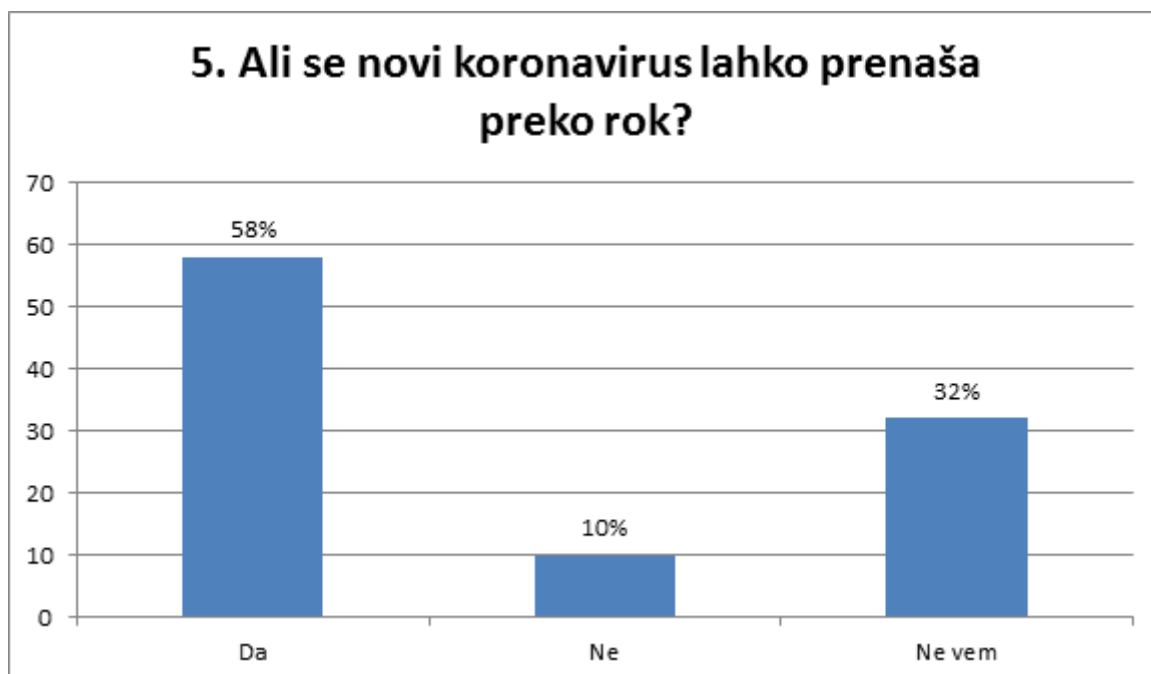
Graf 3: Grafični prikaz rezultatov 3. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Večina vprašanih (86 %) je na vprašanje »Ali lahko preko onesnaženih rok prenašamo nalezljive bolezni?« odgovorilo pravilno. Manjši odstotek vprašanih (5 %) je menilo, da se nalezljive bolezni ne morejo prenašati preko rok, kar ne drži. Ostali (8 %) se niso opredelili.



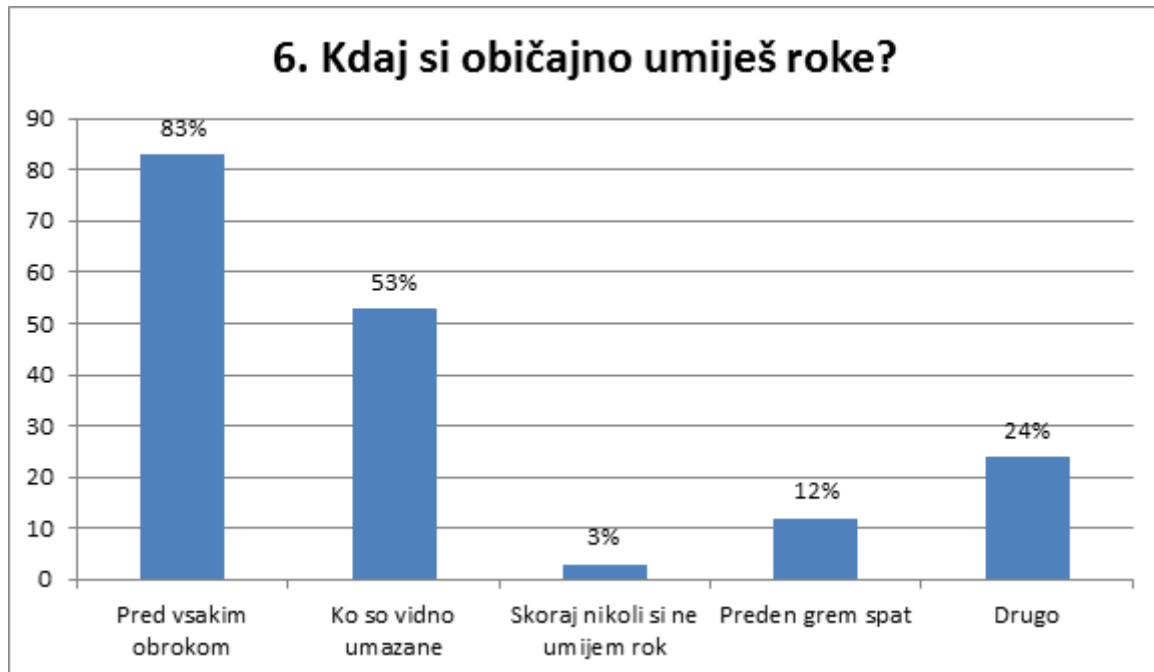
Graf 4: Grafični prikaz rezultatov 4. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Na vprašanje »Ali si v času epidemije COVID-19 roke umivaš pogosteje kot običajno?« je 75 % vprašanih odgovorilo »DA«. Nekaj več kot 20 % vprašanih je odgovorilo, da si rok ne umiva pogosteje. 3 % vprašanih pa se ni opredelilo.



Graf 5: Grafični prikaz rezultatov 5. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Več kot polovica vprašanih (58 %) je vedela, da se novi koronavirus prenaša preko rok. 32 % vprašanih je odgovorilo z »ne vem«, medtem ko je 10 % takšnih, ki meni, da se novi koronavirus ne prenaša preko rok, kar je narobe.



Graf 6: Grafični prikaz rezultatov 6. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: večina vprašanih – 83 % si roke umiva pred vsakim obrokom, 53% vprašanih si roke umiva tudi ko so vidno umazane. 12 % vprašanih si roke umiva preden gre spat. Le 3 % vprašanih, si rok ne umije skoraj nikoli. 24 % vprašanih je označilo drugo in napisalo, da si roke umiva še večkrat. Nekateri so zapisali, da si rok ne umivajo nikoli.

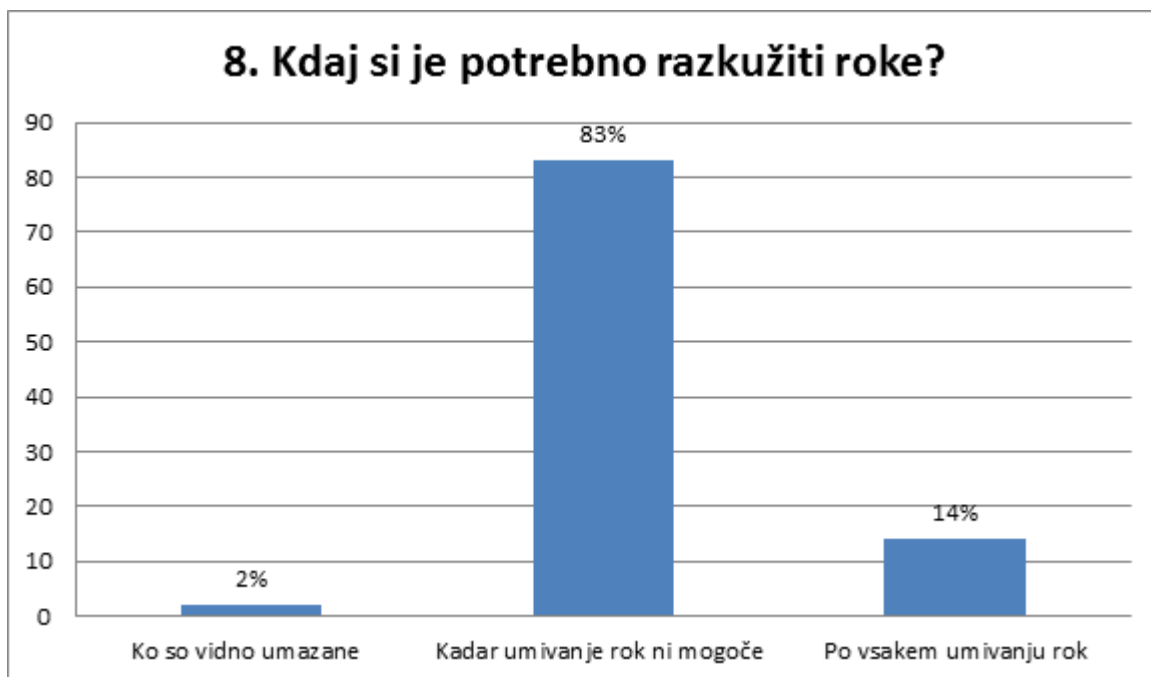
Tabela 3: Tabela prikaz rezultatov 7. vprašanja anketnega vprašalnika

7. Razvrsti korake umivanja rok od prvega do zadnjega s številkami od 1 do 6.						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Roke osušimo	5%	0%	2%	0%	2%	60%
Namilimo roke	3%	14%	75%	5%	0%	0%
Odstranimo nakit	91%	2%	2%	0%	0%	0%
Omočimo roke	3%	73%	8%	2%	8%	3%
Drgnemo vse predele rok	3%	0%	7%	78%	7%	2%
Speremo roke	3%	2%	2%	10%	73%	7%



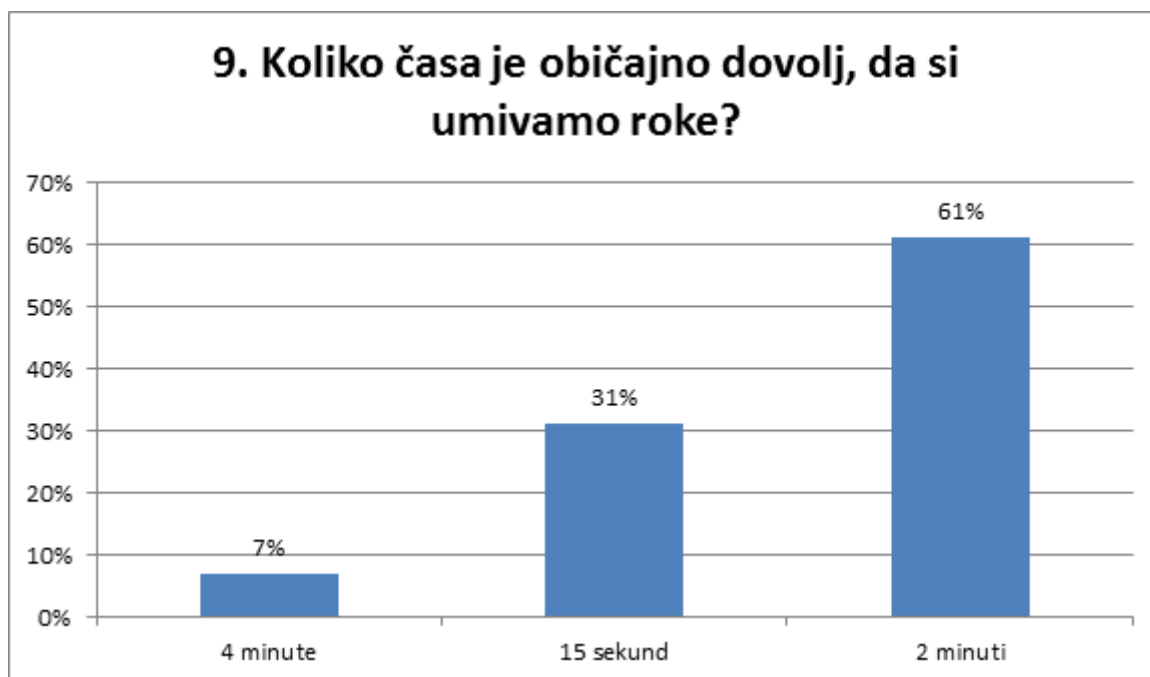
Graf 7: Grafični prikaz rezultatov 7. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Pri 7. vprašanju so anketiranci morali razvrstiti korake – postopke umivanja rok po vrstnem redu, in sicer: odstranimo nakit, omočimo roke, namilimo roke, drgnemo vse predele rok: dlani, hrbet roke, medprstne prostore, konice prstov, posebej zanohtje, palca in zapestje; speremo roke s toplo vodo, roke osušimo. 75 % anketiranih je korake razvrstilo pravilno, medtem ko je kar ¼ vprašanih, le-te razvrstilo v napačnem vrstnem redu.



Graf 8: Grafični prikaz rezultatov 8. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Na vprašanje »Kdaj si je potrebno razkužiti roke?« je večina (83 %) vprašanih odgovorila pravilno – kadar umivanje rok ni mogoče. Preostali so odgovorili »po vsakem umivanju rok«, kar ne drži popolnoma, in »ko so vidno umazane«, kar prav tako ne drži.



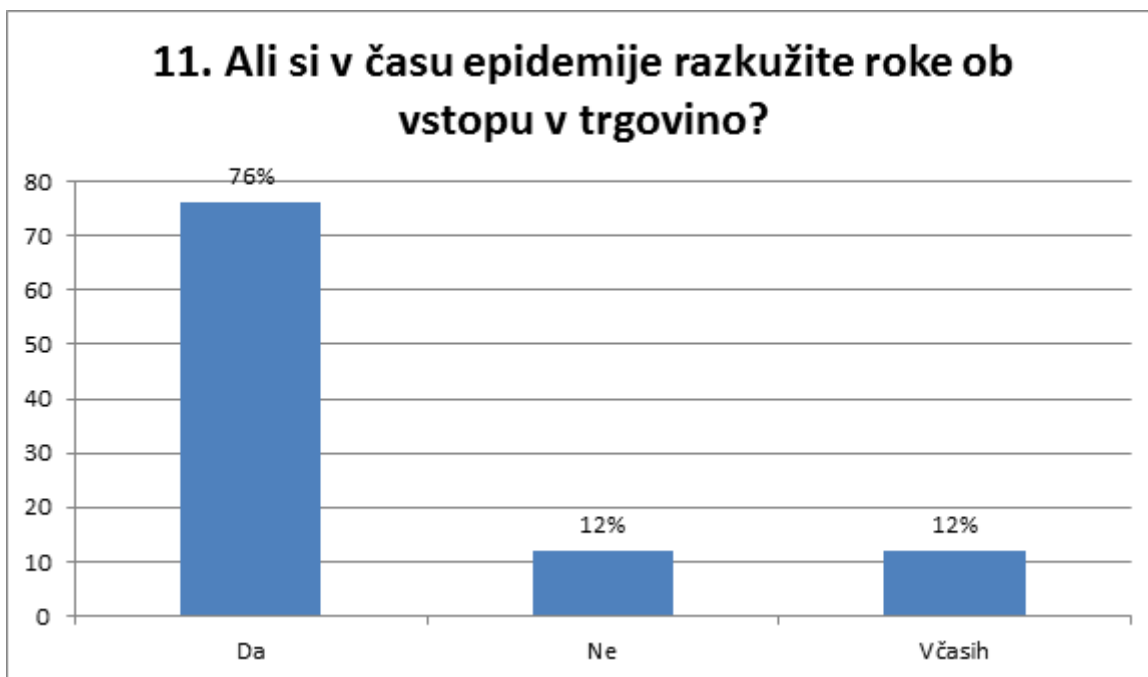
Graf 9: Grafični prikaz rezultatov 9. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: 61 % vprašanih meni, da si je potrebno umivati roke vsaj 2 minuti. Nekaj več kot 30 % vprašanih meni, da je dovolj 15 sekund. Manj kot 10 % vprašanih pa meni, da si je potrebno roke umivati vsaj 4 minute. Pravilen odgovor je 2 minuti, torej je večina na to vprašanje odgovorila pravilno.



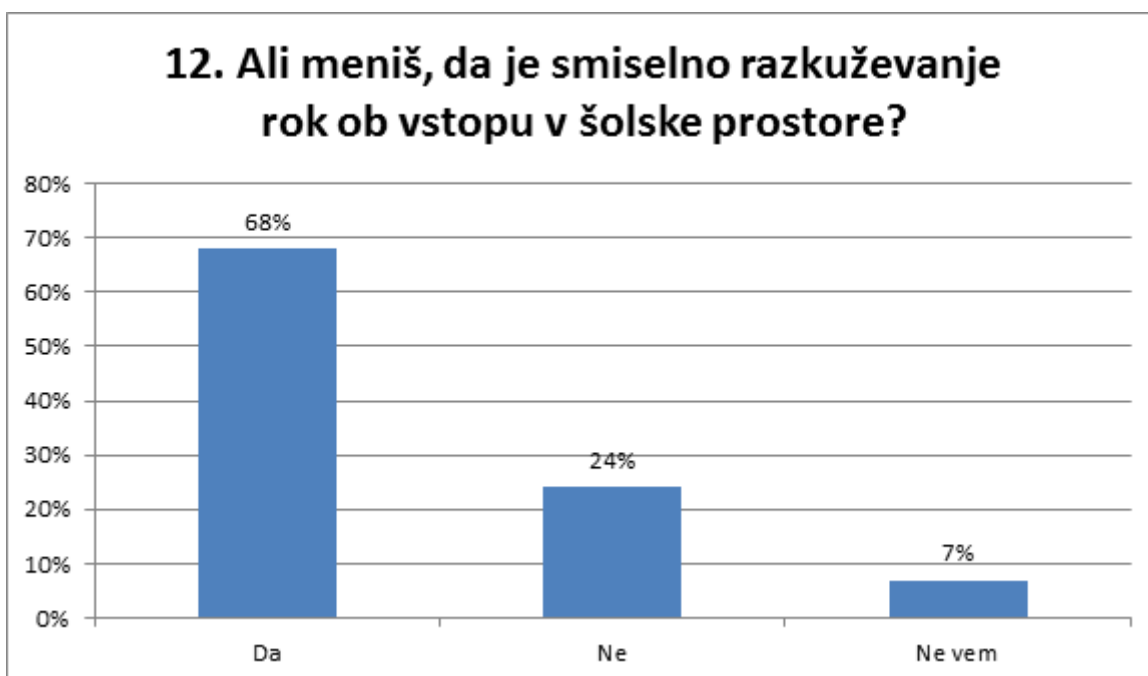
Graf 10: Grafični prikaz rezultatov 10. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Večina vprašanih – 65 %, pozna potrebna sredstva za učinkovito umivanje rok. 35 % vprašanih je poleg mila in vode navajalo še razkužilo, ki ni potrebno za umivanje rok, saj ga uporabimo ko umivanje ni mogoče.



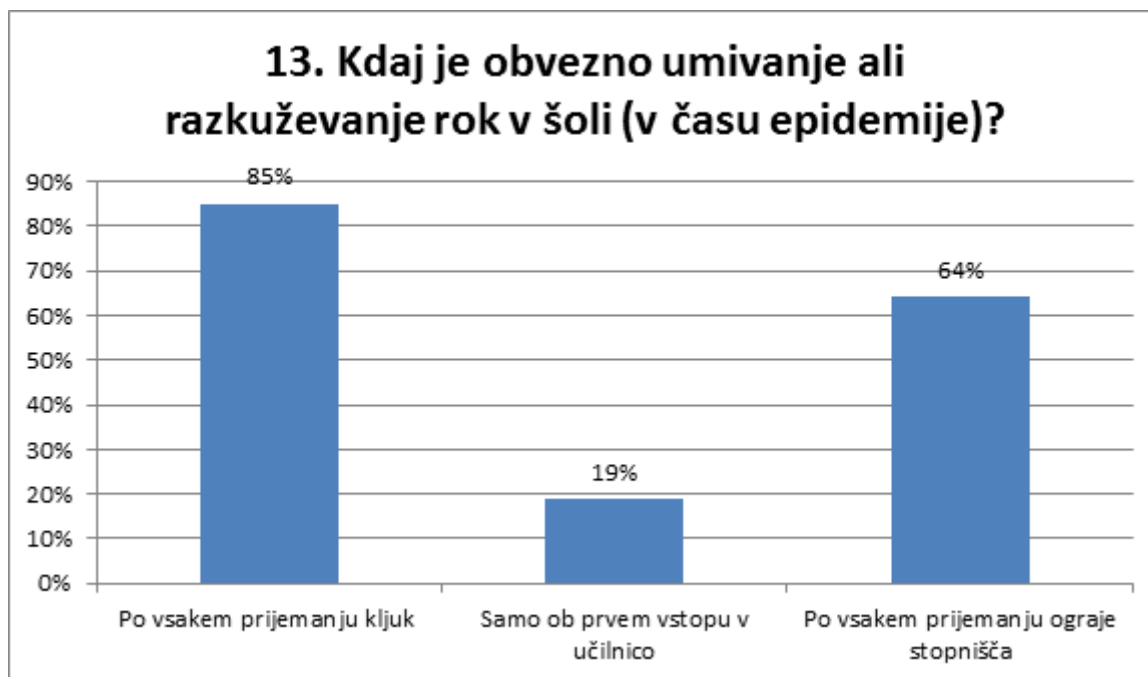
Graf 11: Grafični prikaz rezultatov 11. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Večina vprašanih – 76 %, si v času aktualne epidemije roke razkuži ob vstopu v trgovino, 12 % vprašanih si roke ob vstopu v trgovino razkuži včasih, enak odstotek vprašanih pa tega ukrepa ne upošteva in si rok ob vstopu v trgovino sploh ne razkuži.



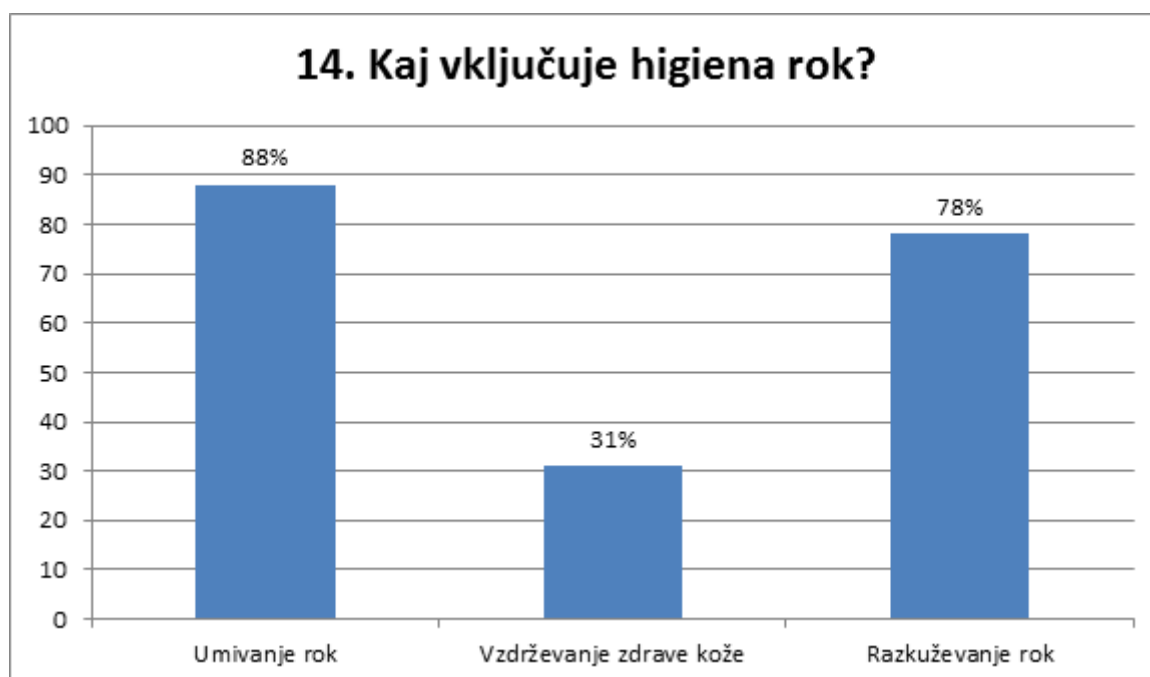
Graf 12: Grafični prikaz rezultatov 12. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: 68 % vprašanih meni, da je razkuževanje rok ob vstopu v šolske prostore smiselno. Preostali menijo, da to ni smiselno oz. se niso opredelili.



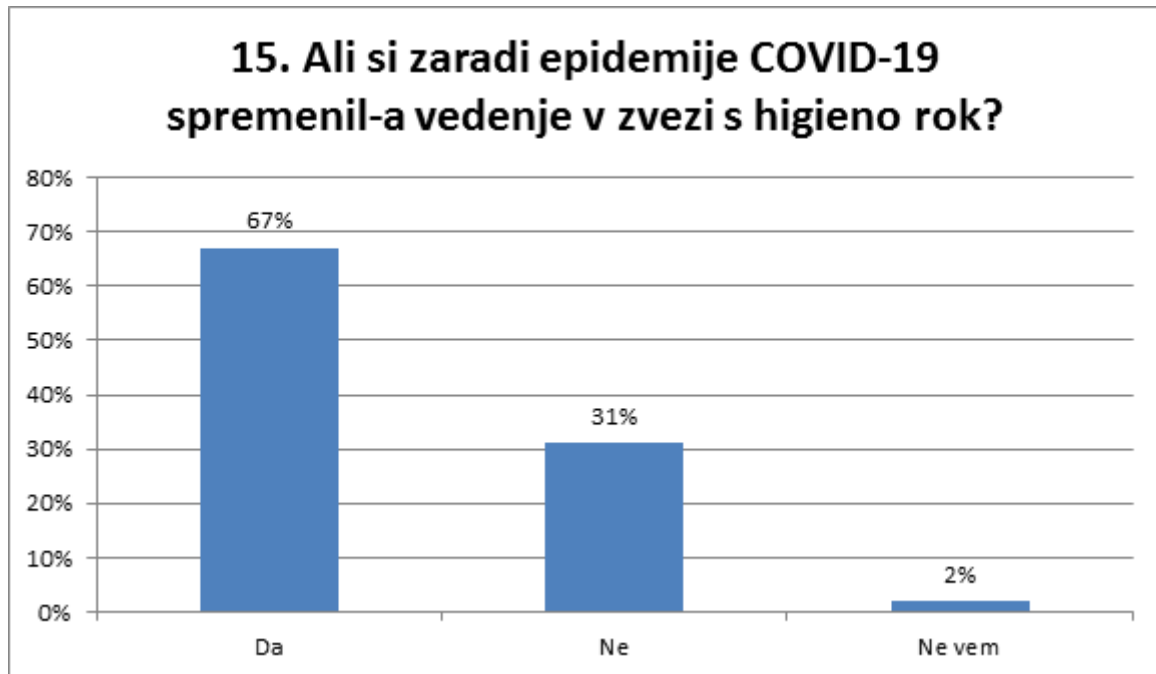
Graf 13: Grafični prikaz rezultatov 13. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Na vprašanje o tem, kdaj si je potrebno umiti ali razkužiti roke v času ukrepov za zavezitev širjenja epidemije COVID-19, je večina odgovorila pravilno. 19 % je takšnih, ki meni, da si je roke potrebno umiti ali razkužiti samo ob prvem vstopu v učilnico, ne pa tudi po vsakem prijemanju kljuk in po vsakem prijemanju ograje stopnišča.



Graf 14: Grafični prikaz rezultatov 14. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: večina vprašanih – 88 % je odgovorila, da higiena rok vključuje umivanje rok. 31% vprašanih je odgovorilo, da higiena rok vključuje vzdrževanje zdrave kože. 78% vprašanih, kar je več kot polovica, pa je odgovorilo, da higiena rok vključuje tudi razkuževanje rok.



Graf 15: Grafični prikaz rezultatov 15. vprašanja anketnega vprašalnika

Interpretacija rezultatov: Na vprašanje o tem, ali je epidemija COVID-19 vplivala na vedenje vprašanih osnovnošolcev v zvezi s higieno rok, je več kot polovica vprašanih – 67 % odgovorila pritrdilno. 31 % vprašanih pa meni, da epidemija COVID-19 ni vplivala na njihovo vedenje v zvezi s higieno rok. 2 % je takšnih, ki se ni opredelila oz. so odgovorili »ne vem«.

5.2 Oblikovani ukrepi za izboljšanje prenosa znanja o higieni rok na osnovnošolce



Diagram 1: Ukrepi za vzpostavitev kulture higiene rok med osnovnošolci

5.3 Video posnetek o pravilnem umivanju rok

Na slikah od 5 do 16 so prikazani izseki video posnetka o pravilnem postopku umivanja rok, ki sva ga pripravili za najine vrstnike in se je predvajal na razrednih urah. Objavljen je tudi na spletni strani naše osnovne šole.



Slika 5: Prikaz prvega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 6: Prikaz drugega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



celotno površino dlani,

Slika 7: Prikaz tretjega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



hrbtne strani rok,

Slika 8: Prikaz četrtega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 9: Prikaz petega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 10: Prikaz šestega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 11: Prikaz sedmega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 12: Prikaz osmega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 13: Prikaz devetega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 14: Prikaz desetega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 15: Prikaz enajstega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)



Slika 16: Prikaz dvanajstega koraka – postopka pri umivanju rok (Vir: Prepadnik in Godnik, 2021)

5.4 Prikaz načrta projekta umivanje rok s kitom Modrinčkom na umivalniku

Na Sliki 17 je prikazan primer opremljenega umivalnika s kitom Modrinčkom.



Slika 17: Prikaz načrta projekta umivanje rok s kitom Modrinčkom na umivalniku (Vir: Godnik, 2021)

5.5 Odgovori na hipoteze

Na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika **zavračava** hipotezo št. 1, ki se glasi: *»Več kot 75 % anketiranih učencev ne pozna pravilnega vrstnega reda postopka umivanja rok«*. Rezultati so pokazali, da tri četrtine (75 %) anketiranih učencev pozna pravilen postopek umivanja rok.

Na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika **potrjujeva** hipotezo št. 2: *»Vsi anketirani učenci ne poznajo pomena higiene rok pri prenosu nalezljivih bolezni«*. Rezultati so pokazali, da 13 % anketiranih ne ve, da se lahko nalezljive bolezni prenašajo tudi preko onesnaženih rok.

Hipotezo št. 3, ki pravi: *»Vsaj 75 % anketiranih učencev si v času epidemije COVID-19 umiva roke pogosteje, kot pred razglasitvijo epidemije COVID-19.«*, **potrjujeva**. 75 % anketiranih učencev je namreč potrdilo, da si roke v času aktualne epidemije umiva pogosteje kot pred epidemijo.

Na podlagi rezultatov **potrjujeva** hipotezo št. 4: *»Vsi anketirani učenci ne poznajo razlike med umivanjem in razkuževanjem rok.«*, saj je 35 % anketiranih odgovorilo, da za učinkovito umivanje rok potrebujemo tudi razkužilo.

6 ZAKLJUČEK

Velikokrat slišimo, kako nepomembno je umivanje rok, ali opazimo pomanjkljivo higieno rok pri posameznikih. Iz tega sledi, da je izobraževanje učencev o higieni rok zelo pomembno, saj se največ naučimo ravno v obdobju odraščanja, kasneje več ne. To pomeni, da moramo učence v njihovem obdobju odraščanja prevzgojiti in podučiti o pravilnem umivanju rok, da postanejo zrele, zdrave in odgovorne osebe. Zelo pomembno je, da skrbijo za svojo higieno rok in s tem ščitijo tudi druge. Na tak način lahko pripomorejo k boljšemu javnemu zdravju in v prvi vrsti izboljšajo tudi svoje zdravje. S pravilnim umivanjem rok lahko preprečimo tudi širjenje nalezljivih bolezni, ki se prenašajo preko umazanih rok, npr. COVID-19.

Z izobraževanjem bi lahko znanje učencev, ki izvira od doma, ali ga sploh ni, ali pa izvira od kod drugod, utrdili in nadgradili. To bi razširilo zavedanje o pomenu higiene rok in zmanjšalo prenos bakterij in virusov. Veliko strokovnjakov poudarja, da so prenašalci različnih bolezni v večini otroci, kar pomeni, da je izobraževanje otrok še posebej pomembno. Njihova kultura higiene rok se bo namreč odražala tudi v odrasli dobi.

V okviru analize anketnega vprašalnika sva ugotovili, da je za dobre in uporabne rezultate anketnega vprašalnika potreben dobro zastavljen vprašalnik z jasnimi vprašanji in odgovori. V nasprotnem primeru ne dobimo dovolj jasnih odgovorov, s katerimi bi lahko potrdili ali ovrgli zastavljene hipoteze.

Raziskovalna naloga je bila v prvi vrsti zastavljena z več praktičnega dela, ki bi potekal na osnovni šoli, ki jo obiskujeva. Zaradi aktualne epidemije in šolanja na daljavo, prvotni načrt raziskovanja ni bil izvedljiv in sva ga morali prilagoditi dejanskim razmeram. V sled tega meniva, da bi bilo smotno naslednje leto nadaljevati nalogo. In sicer za nadaljnjo raziskovanje predlagava naslednje metode dela:

- preverjanje higiene rok osnovnošolcev s pomočjo UV-lučke;
- opazovanje osnovnošolcev pri umivanju rok (postopek umivanja rok);
- opazovanje sošolcev kdaj, če sploh, si umijejo roke.

7 SEZNAM LITERATURE

1. Ataee RA, Ataee MH, Mehrabi Tavana A, Salesi M. Bacteriological aspects of hand washing: A key for health promotion and infections control. *Int J Prev Med* 2017;8:16.
2. Benko Š. Pomen higijene rok v zdravstvu. Strokovni seminar DMSZT Pomurja. 2007: https://drustvo-mszt-pomurja.si/wp-content/uploads/2011/09/15032007_sarika_benko.pdf, dostop: 11. 11. 2020.
3. CDC. Cleaning, Disinfection, and Hand Hygiene in Schools – a Toolkit for School Administrators. 2020: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/clean-disinfect-hygiene.html#Promoting>, dostop: 19. 1. 2021
4. CDC. When and How to Wash Your Hands. 2020: <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>, dostop: 19. 1. 2021.
5. Dnevnik. Najpomembnejši higijenski pripomočki skozi zgodovino. 2015: <https://www.dnevnik.si/1042719736>, dostop: 3. 11. 2020.
6. Haskič Đ. Razumevanje pomena higijene rok – vidik pacientov. 2019. Magistrska naloga. Univerza v Ljubljani. Zdravstvena fakulteta.
7. Initial. Infections you can spread by not washing your hands. 2017, <https://www.initial.co.uk/blog/ctions-can-spread-not-washing-handsinfe/>, dostop: 15. 1. 2021.
8. Inštitut za sanitarno inženirstvo. 5. maj – mednarodni dan higijene rok: <https://www.sanitarci.si/5-maj-mednarodni-dan-higijene-rok/>, dostop: 19. 10. 2020.
9. Jereb, G., Ovca, A., Bauer, M., Tomažič, I., Likar, K. Higijena rok med učenci osnovnih šol in njihovimi učitelji v Mestni občini Ljubljana: <https://www.zf.uni-lj.si/images/ri/publikacije/dan2009/8.pdf>, dostop: 11. 1. 2021.
10. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pomen umivanja rok v domači kuhinji. 2019: <https://www.nijz.si/sl/oznake/umivanje-rok>, dostop: 11. 11. 2020.
11. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2. 2020: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>, dostop: 19. 10. 2020.
12. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Za preprečevanje širjenja okužb poskrbimo tudi z umivanjem rok. 2017: <https://www.nijz.si/sl/za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-poskrbimo-tudi-z-umivanjem-rok>, dostop: 18. 1. 2021.
13. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Nasveti za umivanje rok. 2020: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higijena-rok_zdravstveni-delavci.pdf, dostop: 1. 2. 2021.
14. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Nasveti za umivanje rok. 2020: , dostop: 11. 11. 2020.
15. Ratajč, D. Higijena rok. 2006: <https://www.zbornica-zveza.si/wp-content/uploads/2019/10/zbornik-2006.pdf#page=50>, dostop: 12. 12. 2020.
16. Ratajč, E., Planko, T., Čuturič, L. Higijena v osnovni šoli. 2015: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201503032.pdf>, dostop: 12. 12. 2020.

17. Sanitarc. Higiena rok v vsakodnevnem življenju v času epidemije COVID-19. 2020: https://www.sanitarc.si/wp-content/uploads/2020/05/Svetovni-dan-higiene-rok-2020_shema_FIN.pdf, dostop: 22. 12. 2020.
18. Strgar M. Virusna obolenja in preventiva pred širjenjem okužb. 2017: <https://www.zdravstvena.info/preventiva/virusna-obolenja-in-preventiva-pred-sirjenjem-okuzb.html>, dostop: 11. 11. 2020.
19. Vandegrift R, Bateman AC, Siemens KN, Nguyen M, Eilson HE, Green JL, Van Den Wymelenberg KG, Hickey RJ. Cleanliness in context: reconciling hygiene with a modern microbial perspective. *Microbiome* 2017;6:76.
20. Zdravstvena.info. Higiena skozi zgodovino: <https://zdravstvena.info/higiena-skozi-zgodovino.html>, dostop: 3. 11. 2020.

8 PRILOGA

IZJAVA

Mentorica Breda Krajnc v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom

KAKOVOST UMIVANJA ROK OSNOVNOŠOLCEV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

katere avtorici sta Zala Godnik in Sara Prepadnik:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, _____

žig šole

Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe