

Kepentingan jaga kebersihan tangan

Terap amalan baik cuci tangan cara betul bantu kawal, kurangkan jangkitan virus COVID-19

Pandemik COVID-19 sudah melanda selama lebih setahun dan kini memasuki gelombang keempat dengan di negara ini terus dikebeli oleh lebih-meningkatkan bilangan kes yang tinggi setiap hari.

Seramai 32 juta penduduk negara dengan hampir 30 peratus kanak-kanak berusia 18 tahun ke bawah dan antara golongan yang berisiko dijangkiti.

Sebagai salah satu kaedah paling mudah dan berkesan untuk mengurangkan penyebaran penyakit kerana tangan pengantara utama kuman disebarkan.

Mencuci tangan cara betul cara terbaik untuk mengawal dan mengurangkan penyebaran penyakit kerana tangan pengantara utama kuman disebarkan.

Pakar Runding Pediatrik, Pusat Perubatan Ara Damansara, Dr Rakhee Yadav, berkata tabiat itu perlu dimaikan sejak awal usia kanak-kanak dan ibu bapa boleh membantu memupuk amalan menjaga kebersihan tangan dalam rutin harian.

Memupuk amalan menjaga kebersihan tangan di rumah dengan pelbagai cara.

1. Menjadi teladan – Ibu bapa sepatutnya mencuci tangan dengan kerap untuk menjadi teladan kepada anak.

2. Permainan air – Menjadikan aktiviti lebih menyeronokkan dengan membolehkan anak bermain sekali-sekala dengan air dan sabun.

3. Ganjaran – Memberikan ganjaran dan kata-kata pujian apabila kanak-kanak ingat untuk mencuci tangan.

4. Jadikan rutin – Letakkan nota pekat pada pintu peti sejuk untuk menunjukkan amalan mencuci tangan adalah peraturan di rumah tetapi jangan jadinya seperti tugas membebankan.

5. Jangan hukam – Jika anak tidak mahu atau terlupa mencuci tangan, terangkan bagaimana kuman kanak-kanak boleh menyebabkan kita jatuh sakit. Jangan memarahi mereka.

6. Permudahkan – Jika singki terlalu tinggi, pastikan ada bangku supaya anak mencuci tangan dengan mudah.

7. Tukar menjadi aktiviti – Adakan peredaran membara atau melukis di rumah untuk menggalakkan anak melukis gambar tangan bersih dan cara mencuci tangan.

Guna pembersih tangan mesra kanak-kanak

Dr Rakhee berkata, memandangkan sekolah mungkin menjadi titik panas penyebaran kuman dalam kalangan kanak-kanak kerana mereka mempunyai sistem imun yang belum berkembang sepenuhnya dan faktor tingkah laku perlu terus dititikberatkan memotivasi dengan tangan dan mulut, mereka mungkin lebih terdedah kepada penyakit.

Meskipun ketika ini, pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PPR) di seluruh negara, namun amalan itu perlu terus dititikberatkan apabila mereka kembali ke sekolah. Beliau berkata, penggunaan pembersih tangan berasaskan alkohol dengan betul boleh memastikan tangan bersih bila tiada sumber air yang berhampiran.

Pembersih tangan seharusnya terdapat kandungan alkohol sekurang-kurangnya 60 peratus hingga 80 peratus untuk mencetus tindakan antimikrob yang pantas dan optimum. Penggunaan pembersih

Mencuci tangan cara betul cara terbaik untuk mengawal dan mengurangkan penyebaran penyakit.

Kanak-kanak berusia di bawah lima tahun harus diawasi dengan teliti apabila menggunakan pembersihan.

tangan lazimnya lebih pantas, berkesan dan mudah dilakukan di samping bersifat hipoalergenik (tidak menimbulkan alahan), tanpa bau dan tanpa warna.

Memang ada bahan pembersih tangan lebih mesra kanak-kanak kecil, tetapi lazimnya ia tidak mengandungi alkohol dan kurang berkesan menentang bakteria dan virus tertentu termasuk virus COVID-19.

Menurut Akademi Pediatrik Amerika (AAP), cecair pembersih kuman atau pensanitasi tangan tidak disyorkan untuk kanak-kanak berusia di bawah dua tahun dan terdapat risiko lebih tinggi keracunan alkohol secara tidak sengaja.

Perkara ini boleh berlaku jika kanak-kanak secara tidak sengaja minum atau meletakkan tangan ke dalam mulut sebelum bahan kandungan pensanitasi kering.

Sesetengah pembersih tangan mungkin mengandungi benzalkonium klorida yang membawa mudarat jika tertelan dan ada di antara mereka yang mungkin mengalami alahan.

Menurut AAP, semua kanak-kanak berusia di bawah lima tahun harus diawasi dengan teliti apabila menggunakan pensanitasi atau pembersih tangan.

Mereka berusia lebih lima tahun juga mungkin perlu dipantau, bergantung kepada tahap perkembangan, intelektual dan keperluan perubahan masing-masing.

Beliau berkata, satu lagi petua bagi ibu bapa ialah tidak menggunakan pembersih tangan berwarna cerah atau berbau wangi kerana ini

menggalakkan kanak-kanak bermain atau menanam kandungan secara tidak sengaja.

Elak cirit-birit

Kanak-kanak boleh mengalami selesema biasa, influenza atau flu atau dalam situasi semasa, COVID-19, jika mereka tidak belajar mencuci tangan dengan betul atau menajuhkan tangan daripada muka mereka.

"Mereka juga boleh mengalami penyakit berkaitan cirit-birit dan langkah menjaga kebersihan tangan boleh membantu mencegah kejadian seperti ini," katanya.

Pada 2003, Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) menjalankan satu kajian untuk melihat sama ada amalan menjaga kebersihan tangan boleh mencegah cirit-birit dalam kalangan kanak-kanak kecil.

Kajian mendapati kumpulan kanak-kanak yang keluarga mereka menerima pendidikan berterusan cara mencuci tangan dan sabun mengalami hanya seperuh daripada penyakit berkaitan cirit-birit berbanding kanak-kanak dalam satu lagi kumpulan.

Dr Rakhee berkata, hakikatnya mencuci tangan dengan sabun dan air, cara terbaik dan paling mudah untuk memastikan kebersihan tangan.

Sabun antimikrob sedikit lebih berkesan daripada sabun biasa tetapi memusnahkan penggunaan sabun biasa dan air, tempoh mencuci tangan sekurang-kurangnya 40 hingga 60 saat disyorkan.



“Penggunaan pembersih tangan berasaskan alkohol dengan betul boleh memastikan tangan bersih bila tiada sumber air yang berhampiran”

Dr Rakhee Yadav

