Λίγα ακόμα λόγια για τα μικρόβια

Μεγάλοι και μικροί μπορείτε να διαβάσετε μαζί!

Τα μικρόβια δε φαίνονται με γυμνό μάτι. Τα μικρόβια είναι μικροσκοπικοί ζωντανοί οργανισμοί. Δεν μπορείς να τα δεις πάνω στο δέρμα σου ή στον αέρα, αλλά μπορείς να τα δεις με ένα μικροσκόπιο (ένα εργαλείο που κάνει τα μικρά πράγματα να φαίνονται μεγαλύτερα). Υπάρχουν τρία είδη μικροβίων: *οι ιοί, τα βακτήρια* και *οι μύκητες*.

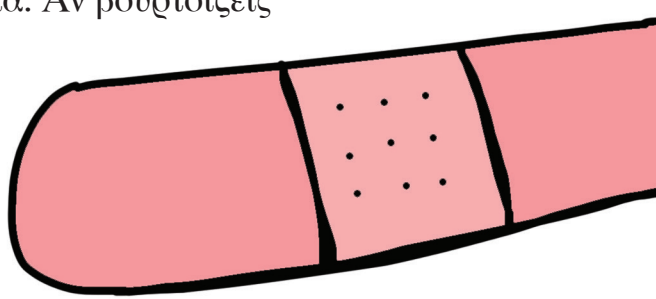
Τα μικρόβια είναι παντού. Τα μικρόβια βρίσκονται πάνω στο δέρμα σου, στο σώμα σου, στον αέρα που αναπνέεις, στο φαγητό που τρως, στο νερό που πίνεις, και σε όλες τις επιφάνειες που αγγίζεις κάθε μέρα. Αλλά δεν είναι όλα τα μικρόβια βλαβερά. Τα περισσότερα δε θα σου προκαλέσουν κάποια αρρώστια ή μόλυνση.



Κάποια μικρόβια σε κάνουν ν' αρρωσταίνεις. Σίγουρα έχεις κρυώσει ή έχεις πάθει γρίπη ή κάποια μόλυνση στο αυτί ή στο λαιμό σου. (Για την ακρίβεια τα παιδιά αρρωσταίνουν πιο συχνά από τους μεγάλους.) Δεν είναι ωραίο να είσαι άρρωστος! Αλλά το σώμα σου έχει τρόπους να πολεμά τις ασθένειες και να γίνεσαι καλά. Μερικές φορές ίσως χρειαστεί να δεις κάποιο γιατρό για να σου δώσει φάρμακα που θα σκοτώσουν τα μικρόβια.

Το σώμα σου πολεμάει τα μικρόβια. Ίσως να μη γνωρίζεις ότι το σώμα σου έχει εσωτερικές άμυνες κατά των επικίνδυνων μικροβίων. Οι βλεφαρίδες σου παγιδεύουν τα μικρόβια πριν προλάβουν να μπουν στα μάτια σου. Οι τριχούλες μέσα στη μύτη σου πιάνουν αρκετά μικρόβια που αναπνέεις και τα εμποδίζουν να μπουν στο σώμα σου. Κάθε φορά που καταπίνεις, τα μικρόβια ταξιδεύουν μέχρι την κοιλιά σου, όπου τα υγρά του στομαχιού σου τα σκοτώνουν. Το *ανοσοποιητικό σου σύστημα* σε βοηθάει να πολεμήσεις τις ασθένειες, να προστατευτείς από αυτές ή να σε κάνει καλά αφού αρρωστήσεις.

Τα μικρόβια μπορούν να μπουν μέσα σου από τα μάτια σου, τη μύτη σου και το στόμα σου. Κάποια επικίνδυνα μικρόβια καταφέρνουν να μπουν μέσα σου και να σε κάνουν να αρρωστήσεις. Για παράδειγμα, αν έχεις μικρόβια στα χέρια σου και τρίψεις τα μάτια σου, αφήνεις τα μικρόβια να μπουν μέσα σου. Κολλάς μικρόβια όταν πιπιλάς το δάχτυλό σου ή όταν τρως τα νύχια σου ή όταν σκαλίζεις τη μύτη σου. Και φυσικά κολλάς μικρόβια αν κάποιος φτύσει ή φτερνιστεί πάνω σου ή αν φιλήσεις κάποιον που είναι άρρωστος. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μεταδοθούν τα μικρόβια. Απλώς να θυμάσαι κάποιους βασικούς κανόνες: *Οι μύτες δεν είναι για να τις σκαλίζουμε. Τα στόματα δεν είναι για να φτύνουμε. Τα δάχτυλα δεν είναι για να τα πιπιλάμε. Τα νύχια δεν είναι για να τα τρώμε.* Κι ένα ακόμα: Αν βουρτσίζεις τα δόντια σου τακτικά, το στόμα σου παραμένει καθαρό.



Τα μικρόβια μπορούν να μπουν μέσα σου από πληγές, ακόμα και από μικρά τραύματα ή γρατζουνιές. Σίγουρα θα έχεις

πέσει και θα έχεις χτυπήσει τα γόνατά σου ή τους αγκώνες σου. Κι ίσως κάποιος μεγάλος να σου έδειξε πώς να καθαρίσεις καλά την πληγή και, άρα, πώς να διώξεις τα μικρόβια. Κάθε φορά που χτυπάς και πληγώνεται, έστω και ελάχιστα, το δέρμα σου, να φροντίζεις να πλένεις την πληγή πριν την καλύψεις με λευκοπλάστ ή κάποιον επίδεσμο. Έτσι προστατεύεσαι από τα μικρόβια. Μπορείς, με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου, να αλλάζεις λευκοπλάστ ή επιδέσμους όσες φορές χρειάζεται, μέχρι να κλείσει η πληγή.

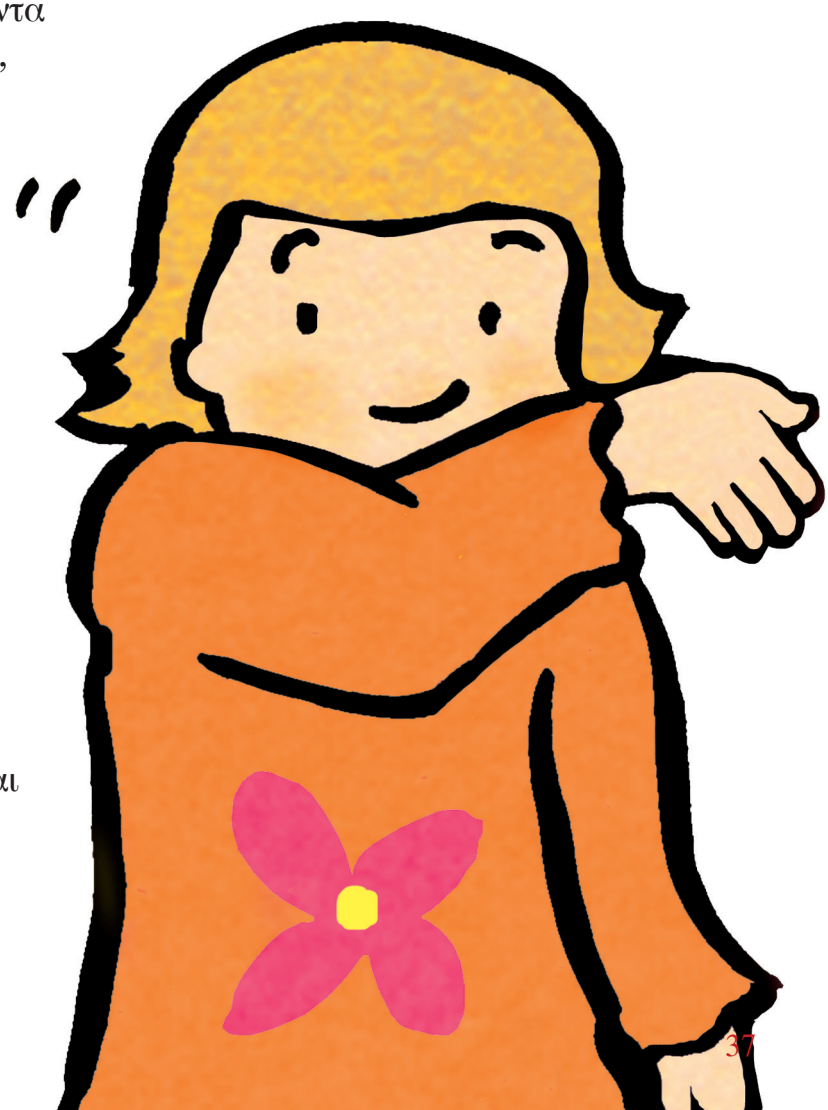
Τα μικρόβια δεν είναι για να τα μοιραζόμαστε. Οι μεγάλοι σού λένε πάντα ότι πρέπει να μοιράζεσαι τα πράγματά σου με τους άλλους, έτσι δεν είναι; Κι ίσως να σου φαίνεται παράξενο όταν ακούς ότι «τα μικρόβια δεν είναι για να τα μοιραζόμαστε». Για να μην εξαπλώνονται οι γρίπες και το συνάχι, κάποια πράγματα δεν πρέπει να τα μοιράζεσαι με κανέναν, όπως την οδοντόβουρτσά σου, το ποτήρι σου, τα γλειφιτζούρια, τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα ή το παγωτό σου. Ακόμα κι αν ένας φίλος σού ζητήσει, ευγενικά, να φάει με το κουτάλι σου λίγο γλυκό, να δοκιμάσει το γλειφιτζούρι που τρως ή να πιει λίγο από το χυμό σου, μπορείς να πεις όχι. Και φυσικά να εξηγήσεις στο φίλο σου ότι τα μικρόβια δεν είναι για να τα μοιραζόμαστε.



Το φτέρνισμα μεταδίδει μικρόβια. Δεν μπορείς να μη φτερνιστείς. Αλλά μάντεψε τι συμβαίνει όταν φτερνίζεσαι: γεμίζεις τον αέρα με εκατομμύρια μικρόβια. Εκτοξεύονται από τη μύτη σου με ταχύτητα 160 χιλιομέτρων την ώρα. Πηγαίνουν, δηλαδή, πιο γρήγορα από ένα αυτοκίνητο στην εθνική. Οι επιστήμονες λένε ότι τα μικρόβια μπορούν να φτάσουν μέχρι την άλλη άκρη του δωματίου. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό όταν φτερνιζόμαστε να βάζουμε μπροστά στη μύτη μας ένα χαρτομάντιλο. Το χαρτομάντιλο πιάνει πολλά μικρόβια ώστε να μην τα μοιράζεσαι με τους άλλους. Πλύνε τα χέρια σου αφού

φτερνιστείς, ακόμα κι αν χρησιμοποίησες χαρτομάντιλο. Κι αν δεν πρόλαβες να βγάλεις χαρτομάντιλο και φτερνίστηκες πάνω στα χέρια σου, τρέξε αμέσως να τα πλύνεις.

Ο βήχας μεταδίδει μικρόβια. Ό,τι συμβαίνει με το φτέρνισμα συμβαίνει και με το βήχα: εκτοξεύεις τα μικρόβια στον αέρα ή και πάνω σε κάποιον άλλον άνθρωπο. Γι' αυτό, όταν θέλεις να βήξεις, κάλυψε το στόμα σου είτε με ένα χαρτομάντιλο είτε, αν δεν έχεις χαρτομάντιλο, στρέψε το πρόσωπό σου μακριά από τους άλλους, έτσι ώστε να μην κολλήσουν τα μικρόβιά σου. Μπορείς επίσης να βήξεις μέσα στο χέρι σου ή στο μανίκι σου, κι έτσι να εμποδίσεις τα μικρόβια να σκορπιστούν στον αέρα. Κι αν πάλι δεν προλαβαίνεις, στρέψε το κεφάλι σου στον ώμο σου και βήξε πάνω στην μπλούζα σου. Πάντα όμως μετά πρέπει να πλένεις τα χέρια σου, όπως λένε οι ειδικοί.



Τα χέρια μεταδίδουν μικρόβια. Με τα χέρια σου κάνεις τα πάντα: γράφεις, ζωγραφίζεις, κόβεις, παίζεις μπάλα... Αλλά επίσης με τα χέρια σου πιάνεις πάρα πολλά μικρόβια και στη συνέχεια τα μεταδίδεις και σε άλλους. Με τα χέρια σου αγγίζεις άλλους ανθρώπους στο σπίτι, στο σχολείο και όπου αλλού πηγαίνεις. Κάθε φορά που δίνεις το χέρι σου σε κάποιον, μοιράζεσαι τα μικρόβιά σου. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να αγγίζεις κανέναν! Απλώς είναι καλό να ξέρεις ότι τα μικρόβια μεταδίδονται ακόμα και με το άγγιγμα. Γι' αυτό πρέπει να πλένεις τα χέρια σου όσο πιο συχνά γίνεται.

Τα μικρόβια ζουν πάνω σε όλα τα πράγματα. Τα μικρόβια μεταφέρονται από τα χέρια μας πάνω σε ό,τι πιάνουμε. Σε μολύβια, σε πόμολα, στο φαγητό... Το ξέρεις όμως ότι τα μικρόβια μπορούν να ζήσουν πάνω στα πράγματα αρκετές ώρες; Να θυμάσαι πάντα ότι τα περισσότερα μικρόβια δεν είναι κακά και δε θα σε κάνουν να αρρωστήσεις. Αλλά, αν κάποιος που είναι άρρωστος, ακουμπήσει πράγματα που ακουμπάς κι εσύ, μπορεί να κολλήσεις κάποια μικρόβια που κάνουν κακό.

Το πλύσιμο των χεριών είναι πολύ σημαντικό. Οι ειδικοί λένε ότι το πλύσιμο των χεριών είναι το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνεις για να αποφεύγεις τις αρρώστιες και να μην τις μεταδίδεις σε άλλους. Στις σελίδες 30-31 έμαθες ποιες είναι οι 10 καταλληλότερες στιγμές για να πλένεις τα χέρια σου. Το ξέρεις ότι πολλοί άνθρωποι, ακόμα και μεγάλοι, δεν πλένουν τα χέρια τους αφού πάνε στην τουαλέτα; Ή πριν από το φαγητό; Εσύ μπορείς να κάνεις το σωστό πλένοντας τα χέρια σου πολλές φορές τη μέρα. Να φροντίζεις να τα πλένεις για 30 δευτερόλεπτα, με ζεστό νερό και σαπούνι, και να τα τρίβεις καλά. Να τα πλένεις και ανάμεσα στα δάχτυλα. Κι ύστερα να τα ξεπλένεις και να τα σκουπίζεις καλά.
Να θυμίζεις στους φίλους και στ' αδέρφια σου ότι πρέπει να κάνουν το ίδιο.

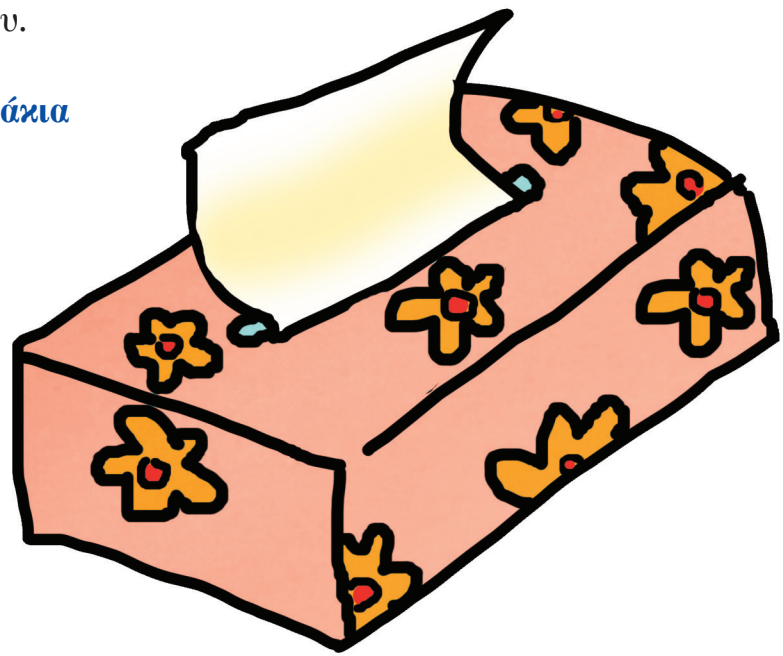


Προσοχή στα νύχια. Κοίταξε προσεκτικά τα νύχια σου... Μήπως έχουν βρομιά, χώμα ή άμμο; Μάλλον θα έχουν, αν πριν από λίγο έπαιζες κάπου έξω. Κάθε φορά που πλένεις τα χέρια σου, να φροντίζεις να καθαρίζεις τη βρομιά που μαζεύεται μέσα στα νύχια σου. Αν δυσκολεύεσαι να τα καθαρίσεις, ζήτα από κάποιον μεγάλο να σου δώσει ένα ειδικό βουρτσάκι για τα νύχια, ώστε να τα καθαρίσεις και στα σημεία που αλλιώς δε φτάνεις.

Πρόσεχε πού βάζεις τα δάχτυλά σου. Τα δάχτυλά σου έχουν ακουμπήσει ένα σωρό πράγματα. Πιθανότατα έχουν ακουμπήσει και κάτι βρόμικο. Μη βάζεις τα δάχτυλά σου μέσα στη μύτη σου και το στόμα σου και μην τρίβεις τα μάτια σου, αν δεν πλύνεις πρώτα τα χέρια σου. Αν πρέπει να τρίψεις τα μάτια σου και ξέρεις ότι τα δάχτυλά σου είναι βρόμικα, κάν' το με ένα χαρτομάντιλο. Κι αν δεν έχεις χαρτομάντιλο, καλύτερα να τα τρίψεις με τον καρπό σου παρά με τα δάχτυλα.

Πρόσεχε τι βάζεις στο στόμα σου. Αυτή η καραμέλα που βρήκες στην παιδική χαρά είναι γεμάτη μικρόβια. Αηδία! Μην την πιάσεις και τη φας. Το ίδιο ισχύει και για την τσίχλα που βρήκες κολλημένη κάτω από το θρανίο σου. Πες σε κάποιο μεγάλο ότι τη βρήκες και ρώτα τον τι πρέπει να κάνεις. Κι αν κατά λάθος σου πέσει κάτω το κολατσιό σου, μέχρι να το σηκώσεις γιατί θα έχει γεμίσει μικρόβια, ακόμα κι αν το πιάσεις αμέσως. Καλύτερα να πάρεις κάτι άλλο να φας.

Να έχεις πάντα μαζί σου χαρτομάντιλα. Ποτέ δεν ξέρεις πότε θα σου χρειαστεί ένα χαρτομάντιλο, οπότε καλό θα ήταν να έχεις πάντα ένα πακέτο μαζί σου: στην τσάντα σου, στο θρανίο, στο συρτάρι σου ή στην τσέπη σου. Να χρησιμοποιείς χαρτομάντιλα όταν φτερνίζεσαι, βήχεις, κλαις, τρίβεις τα μάτια σου ή φυσάς τη μύτη σου.



Να έχεις πάντα μαζί σου υγρά μαντιλάκια καθαρισμού. Δεν είναι πάντα εύκολο να πλύνεις τα χέρια σου, γιατί μπορεί να μην υπάρχει βρύση εκεί που βρίσκεσαι. Αλλά μπορείς να χρησιμοποιείς υγρά μαντιλάκια καθαρισμού, όταν δεν μπορείς να πλύνεις τα χέρια σου κανονικά. Ζήτα από τη μαμά σου, τον μπαμπά σου ή κάποιον άλλο μεγάλο να σου αγοράσει υγρά μαντιλάκια καθαρισμού.

Πρόσεχε ποιον φιλάς. Ίσως να σου αρέσει πολύ να δίνεις φιλιά στους γονείς και στους φίλους σου. (Ίσως και να μη σου αρέσει καθόλου!) Ίσως να σου αρέσει να δίνεις φιλιά στο σκύλο σου ή σε κάποιο άλλο ζωάκι που ξέρεις. Είναι πολύ ωραίο να δίνεις και να σου δίνουν φιλιά, αλλά υπάρχουν περιπτώσεις που ίσως πρέπει να το ξανασκεφτείς. Για παράδειγμα, μη φιλάς ανθρώπους που είναι άρρωστοι. Ούτε όταν είσαι άρρωστος εσύ. Ρώτα κάποιο μεγάλο αν μπορείς να φιλήσεις κάποιο κατοικίδιο, γιατί και τα ζώα έχουν μικρόβια.

Καθαριότητα σημαίνει υγεία. Το πιο πιθανό είναι ότι οι μεγάλοι σού θυμίζουν συνεχώς ότι πρέπει να πλένεις τα χέρια σου και τα δόντια σου και ότι πρέπει να τρως υγιεινά. Κι έχουν δίκιο. Όταν είσαι καθαρός και προσέχεις τον εαυτό σου, θα είσαι υγιής. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα σου έχει τη δύναμη να πολεμήσει καλύτερα τα μικρόβια που μπορεί να σου προκαλέσουν αρρώστιες. Το παλιό ρητό «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα» είναι τελικά σωστό. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να είσαι πάντα υγιής και δυνατός.

