

HYGIENE



European
Environment
and Health
Youth Coalition



Toilet paper wanted
-URGENT!!

SMAL

SCUPP

Check me out on ~~SE~~

[Signature]



dang...






Школы и Гигиена. Есть ли связь между ними? Да, есть!

Когда ты думаешь о школе, первая мысль, которая приходит тебе в голову, точно не о гигиене.

Однажды мы осознаем это, и тогда можно задаться вопросом

ПОЧЕМУ НЕТ?



Условия воды, санитарии и гигиены (WASH) играют важную роль в нашей повседневной жизни. Общеизвестная информация и знания, также как и бережливое отношение к гигиене, не может сохранить и обеспечить лучшую жизнь. Но это может помочь нам достичь образовательного, социального и экономического улучшения.

Как мы видим, школы — это храм знаний. У них есть соответствующий статус, чтобы передать знания о важности чистых санитарных условий и научить правильному поведению по гигиене. Задача данной брошюры — помочь ученикам всех классов осознать важность и связь между школами и гигиеной. Давай поговорим о темах, о которых ты даже не мог подумать!

Что означает Гигиена?

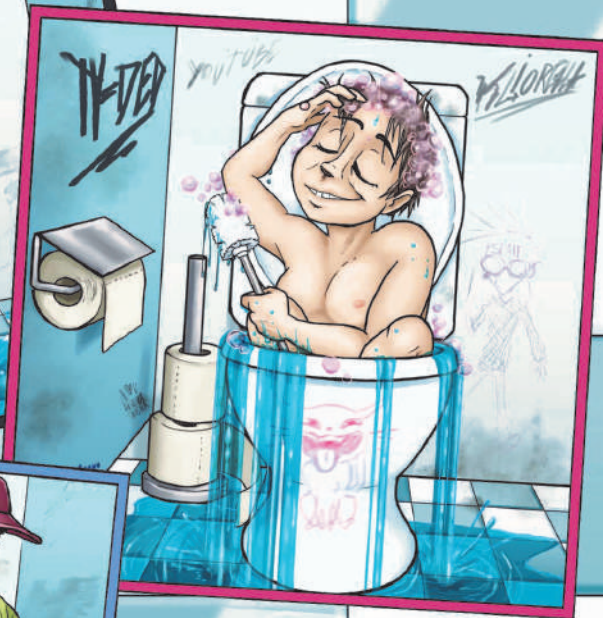
Определение «гигиена» относится к условиям и практике, которые помогают нам сохранить здоровье и предотвратить распространение неприятных заболеваний.

Когда мы говорим о гигиене в школах или университетах, мы не имеем в виду только существование туалетов, раковин и душевых кабин, которые очень важны. Мы также говорим об уединенности во время посещения туалета — наличия дверей, которые закрываются, ведра, для средств личной гигиены в дамских комнатах, мыла и чистой воды для мытья рук. Все это требуется для обеспечения хорошей гигиены и поддержания хорошего физического, психического и социального здоровья.

Эта брошюра хочет рассказать об этих темах, которые являются частью нашей повседневной жизни, но до сих пор не получили достаточного внимания.

Как насчет тебя? Как много ты заботаешься о Гигиене?





🟢 Муха, сидящая на свалке, может легко попасть в твой дом и сидеть на твоей еде.

🟢 Школьники – не всегда самая чистоплотная группа, особенно при использовании туалета (мы должны признать это!). НО мы можем постараться содержать наши туалеты в чистоте постоянно.

🟢 Твои какашки не опасны для тебя! Почисти унитаз после них и дай возможность твоим друзьям почувствовать себя тоже комфортно на этом троне.

🟢 Успешно смой воду и не забудь помыть руки после этого!

Туалет – это ежедневная необходимость!


Туалеты – это наша повседневная возможность сидеть на маленьком троне. Еще нам кажется, что они не получают внимания, которого они на самом деле заслуживают.


Когда ты думаешь о посещениях туалета в твоей школе, какие картинки тебе представляются? Длинные очереди ожидания, открываемые двери, недоступность туалетной бумаги и отсутствие санитарных контейнеров... Также ты думаешь об ужасном запахе в туалете, который присутствует во всем помещении.



Из-за этих и многих других причин, таких как отсутствие разделения по половому признаку и связанных с этим издевательств, учащиеся естественно избегают использования школьных туалетов, хотя они нуждаются в них ежедневно в течение дня!


Мы верим, что благодаря нашим разговорам о туалетах и проблемах, которые возникают из-за них, один большой шаг в сторону перемен уже сделан!


Так что начни говорить с твоими коллегами, родителями, учителями и директором школы о проблемах в туалетах, которые есть в твоей школе.

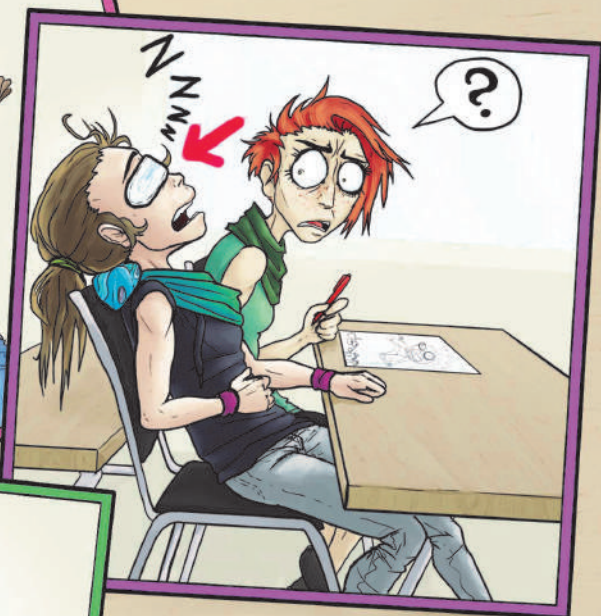
 В Европейском регионе ВОЗ, 69 миллионов людей не имеют доступа к улучшенной санитарии и безопасным средствам избавления от человеческих фекалий (да, их какашек). Это вызывает особую озабоченность, ведь 2 миллиона человек в регионе до сих пор практикуют открытую дефекацию.

 Содержание туалетных сидений чистыми имеет много преимуществ:

-  Становится меньше детей, не посещающих школу из-за болезней, приобретенных в туалетах из-за микробов и унитазов.
-  Уменьшаются болезни детей, особенно диарея, рвота и болезни дыхательных путей.

 Ограничение доступа в туалет и практика “терпеть” может иметь негативное влияние на мочевой пузырь и кишечник, концентрацию внимания и результаты обучения.

 В случае, если ты хочешь проверить свою школу знай, что в соответствии с санитарными нормами должна быть одна туалетная кабина на каждые 25 девочек; один туалет плюс один писсуар на 50 мальчиков.



— До сих пор имеется много табу и мифов, но благодаря открытым разговорам на тему менструаций и влагалищ, мы сможем избавиться от запретов!
НИКАКИХ ТАБУ!



— Парни, эта тема касается вас также! Мы хотим сломать ваши негативные представления о менструации!

Менструация — полное открытие!





Менструация является естественной частью репродуктивного цикла, во время которого кровь выделяется через влагалище.

Плохая менструальная гигиена влияет не только на физическое здоровье, но и на социально-психическое благополучие. Даже если это супер важно, мы редко говорим о теме менструации.

В некоторых странах, 70% женщин используют тампоны во время менструации. Так или иначе, использование прокладок может быть слишком дорогим в использовании для девочек и женщин с низким уровнем дохода. Сегодня существуют альтернативы тампонам, такие как гигиенические салфетки, менструальные чашки и салфетки, которые можно стирать.

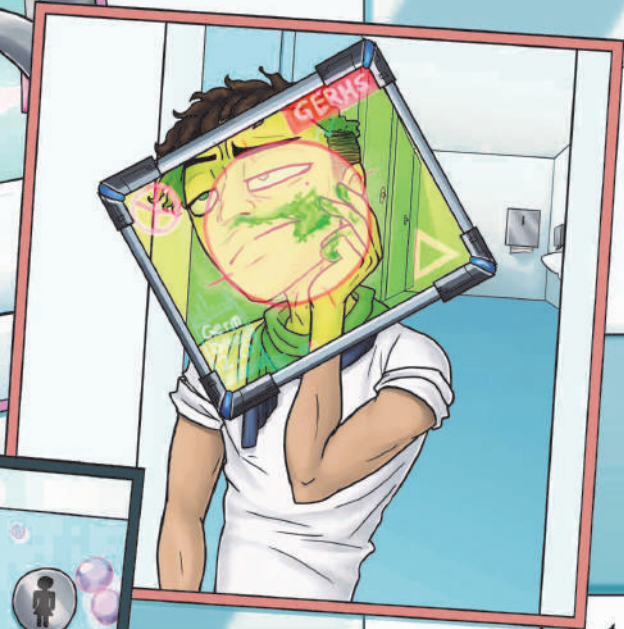
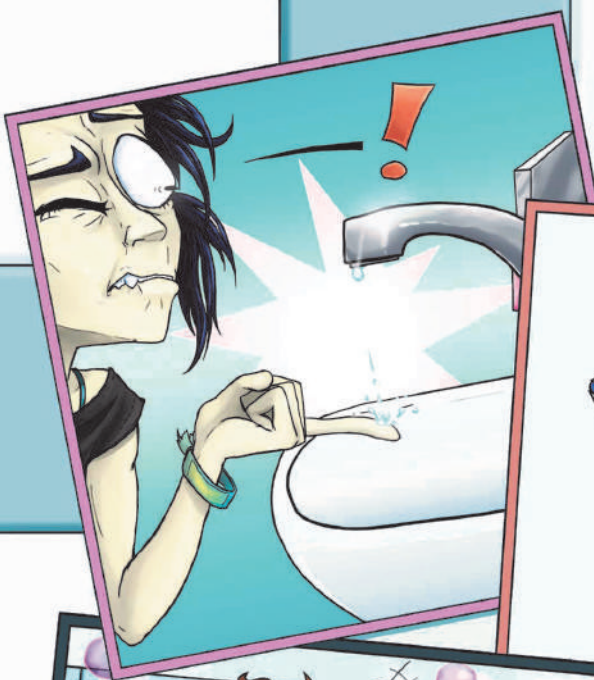
Мы знаем, что боль и физический дискомфорт из-за менструальных спазмов являются распространенной причиной тех, кто пропускает школу. Но у нас есть хорошие новости! Имеется много естественных способов, чтобы помочь облегчить менструальную боль, включая растирание в нижней части живота, следовать диете с низким содержанием соли, алкоголя и кофеина и практикующие методы релаксации, такие, как йога.

Пробуя различные предметы и методы, ты можешь выяснить, какие из них подойдут тебе лучше всего, и ты будешь чувствовать себя комфортно с ними!

-  Право девочек на осведомленность нарушается вследствие недостаточного образования по поводу менструальной гигиены, плохого доступа к водным и санитарным ресурсам, недостаточного водоснабжения и санитарии, плохого доступа к санитарным объектам и менструальным санитарным материалам.
-  Смена твоих прокладок или твоего тампона с регулярными интервалами очень важна. Стандартное время смены прокладки — это раз в шесть часов, в то время как для тампона раз в два часа. Однако в основном это зависит от интенсивности твоего кровотечения.
-  Важно выбрасывать использованные салфетки или тампоны в мусорное ведро, обернув их в туалетную бумагу или в санитарный пакет, так как они способны распространять инфекции, плюс начинают пахнуть не очень хорошо.
-  И, конечно же, не забудь помыть руки после этого!







Регулярное мытье рук имеет не только гигиеническую профилактику. Оно также помогает избавиться от неприятной грязи под ногтями.








Мытье рук с мылом после туалета полезно не только из-за санитарных соображений. Также твои руки пахнут здорово!

Существует стратегия о том, как мыть и тереть руки должным образом - ты думаешь, мы шутим? Просто погугли в интернете «мытьё рук» и наблюдай за собой.




Мытье рук — важное дело!

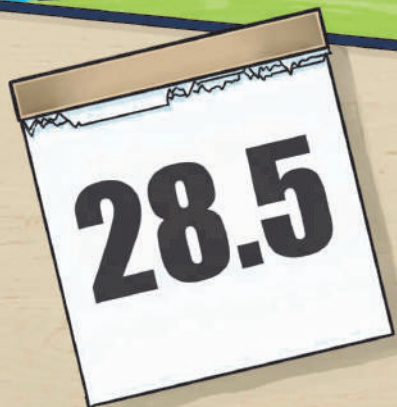
Мытье рук это просто, но серьезно! Это особенно важно в школах, где многие вещи являются общественными - столы, книги, карандаши, продукты питания и даже микробы! Без надлежащего мытья рук, одна инфекция может быстро распространиться среди учащихся, педагогов, семьи и друзей. Подумай обо всех вещах, которые ты трогал сегодня - от телефона до туалета.

Чтобы вымыть руки должным образом, ты должен иметь доступ к чистой воде и мылу вместе с чем-то, чем бы ты мог вытереть руки после этого, например бумажными полотенцами. Когда ты должен это сделать?

-  До еды или прикосновения с едой
-  До и после лечения пореза или раны
-  После туалета и общественного транспорта
-  После прикосновения к мусору
-  После смены гигиенической прокладки
-  После сморкания, кашля, чихания
-  После прикосновения к животным

Если в твоей школе туалет не оборудован некоторыми и многими из этих предметов, дай знать об этом директору школы, дворнику, учителям и родителям. Пусть они будут осведомлены об этой проблеме.

-  Если тебе надо чихнуть и у тебя нет с собой платочка, чихни в свой локоть, вместо твоей ладонки. Таким образом, это поможет избежать распространения простуды среди твоих одноклассников.
-  По данным Всемирной Организации Здравоохранения, почти 80% всех болезней в связи с инфекцией передаются, потому что бактерии попадают из твоего рта в руки, нос и лицо. Чтобы ты сегодня не делал, ты все равно был в контакте с микробами!
-  Опыт показывает, что мытье рук в течение приблизительно 15-30 секунд удаляет больше микробов с твоих рук, чем мытье за более короткие периоды.



Плейлист БОЛЬШЕ ГИГИЕНЫ?

- 🗑️ **Pixies** - I bleed
- 🗑️ **Dolly Parton** - PMS Blues
- 🗑️ **Tacocat** - crimson wave
- 🗑️ **Pj Harvey** - happy and bleeding
- 🗑️ **Dirty Elegance** - Washing Away The Dirt
- 🗑️ **Psychostick** - shower song
- 🗑️ **Cameron J.** - Wash My Body Song
- 🗑️ **Bouncing souls** - the toilet song
- 🗑️ **Brad Paisley** - ode de toilet









Что такое ВОЗ?

Всемирная Организация Здравоохранения – это специализированное учреждение в системе Организации Объединенных Наций, которая имеет мандат для защиты глобального здравоохранения. Это означает, что она направляет и координирует международную деятельность по медицинскому руководству в решении проблем по теме глобального здравоохранения, составляет повестки дня исследований в области здравоохранения, устанавливает нормы и стандарты, делает разработку на основе фактических данных и политических мнений, мониторит и оценивает глобальные тенденции в области здравоохранения путем предоставления технической поддержки странам в решении приоритетных вопросах в здравоохранении.

Что такое ЕМКООСЗ?

Европейская Молодежная Коалиция по Охране Окружающей Среды и Здравоохранению — это первая европейская сеть с участием молодежи, которая подчеркивает и способствует пониманию взаимосвязей между окружающей средой и здоровьем. Участие молодежи в процессе принятия решений является центральным в деятельности Коалиции и поддерживается министрами здравоохранения и окружающей среды посредством обязательств, принятых в Декларации на министерской конференции ВОЗ по окружающей среде и охране здоровья, состоявшейся в Парме в 2010 году.

Кликни сюда для большей информации:

-  <http://www.eehyc.org>
-  <http://www.unicef.org/wash/schools/>
-  <http://www.menstrupedia.com/>
-  <http://www.germantoilet.org>
-  <http://www.euro.who.int/>
-  <http://www.sccyp.org.uk/education/flushed>
-  <http://www.wash-united.org/>
-  <http://www.washinschoolsmapping.com>

Сохрани дату!

Всемирный День Туалета - 19 ноября

(<http://worldtoilet.org/>)

Всемирный день мытья рук - 15 октября

(<http://globalhandwashing.org>)

День гигиены по менструации - 28 мая

(<http://menstrualhygieneday.org/>)





Благодарности

Данную брошюру разработала Европейская Молодежная Коалиция по Охране Окружающей Среды и Здравоохранению. Она публикуется при поддержке Европейского Регионального бюро Всемирной Организации Здравоохранения в рамках работы «Протокола по проблемам воды и здоровья 2014-2016». Коалиция очень благодарна за их постоянную поддержку.

Команда Коалиции по «ВСГШ в Школах» хотела бы также выразить свою искреннюю благодарность всем людям, участвующим в подготовке, редактировании и пересмотре материалов для этой брошюры. Большинство работы, проделанной в данной брошюре, было осуществлено на волонтерских началах. Это еще раз доказывает наличие у волонтеров огромных ресурсов энергии, доброжелательности, преданности и энтузиазма, за что Коалиция им глубоко благодарна.

Опубликовано:

Европейская Молодежная Коалиция по Охране Окружающей Среды и
Здравоохранению

Благодаря поддержке:

Европейское Региональное бюро Всемирной Организации Здравоохранения
В рамках работы «Протокола по проблемам воды и здоровья 2014-2016».

**Авторское право © 2015 Европейская Молодежная Коалиция по Охране Окружающей Среды и Здравоохранению (ЕМКООСЗ)**

Все права сохранены. Европейская Молодежная Коалиция по Охране Окружающей Среды и Здравоохранению приветствует запросы о разрешении на перепечатку или перевод данной публикации, частично или в полном объеме.

Электронные версии доступны по адресу: **www.eehyc.org**

Кроме того, печатные копии предоставляются по запросу. Заполни онлайн-форму для запроса документации, разрешения на цитирование или перевод на сайте ЕМКООСЗ (**www.eehyc.org > Contact**).

Дизайн:

Roland Schimpf
roland.schimpf@gmx.at

Иллюстрации:

Stephanie Loisel
spaffi.deviantart.com
spaffi@hotmail.com

Редактирование:

Jovana Dodos

Текст:

Julia Baschinger, Florian Fürnsinn, Sophia Rubarth

Перевод:

Julia Baschinger, Philipp Baschinger, Natalia Ciobanu,
Alina Bezhengar, Mariia Iemelianenko

