



**Patients and visitors:**  
**What you need to  
know about  
hand hygiene.**

**Pacijenti i  
posjetitelji:**  
**Što trebate znati  
o higijeni ruku.**

Clean hands save lives



### Zašto je važna higijena ruku?

Pacijenti koji su u bolnici su bolesni, oporavljaju se od operacije ili im je smanjen imunitet, što im povećava opasnost od infekcije koju izazvaju mikrobi. Želimo spriječiti prenošenje infekcije na pacijente jer mnoge bakterije koje su bezopasne za zdrave ljude, često dovede do teških i opasnih upala kod ljudi koji su oslabljeni bolešću. Najlakši i najuspješniji način suzbijanja prenošenja infekcije je higijena ruku koja uključuje cjelokupno osoblje, pacijente i posjetitelje.

### Što je dobra higijena ruku?

Dobra higijena ruku znači čišćenje ruku pomoću sredstava na bazi alkohola ili pranje sapunom i vodom kako bi se spriječilo prenošenje mikroba. Zaustavljanjem širenja mikroba smanjit ćemo pojavu infekcije kod pacijenata.

### Naša obveza prema vama

Cjelokupno osoblje u ovoj bolnici shvaća vrlo ozbiljno higijenu ruku jer znamo da je to jedan od najlakših načina kako možemo što bolje zaštititi zdravlje naših pacijenata.

Naše osoblje treba oprati ruke nakon 'svakog dodira' ili, jednostavnije rečeno, prije i poslije kontakta sa svakim pacijentom.

Ako dođete u bolnicu kao pacijent ili posjetitelj, molimo vas pridružite nam se u borbi protiv infekcije primjenjujući najbolju moguću higijenu ruku.

### Higijena ruku je problem koji se tiče svakog čovjeka

Pacijenti i posjetitelji trebaju odigrati važnu ulogu kako bi osigurali da se higijena ruku provodi u cijeloj bolnici.

- **Posjetitelji** trebaju oprati ruke svaki put kada uđu ili izađu iz bolesnikove sobe.

- **Pacijenti** i posjetitelji ne smiju nikada dirati ranu, zavoje, cjevčice za intravensku terapiju i drugu opremu koja se koristi u svrhu liječenja pacijenta.
- **Pacijenti** trebaju voditi računa o dobroj osobnoj higijeni, osobito kada se nalaze u bolnici. To uključuje pranje ruku nakon odlaska na zahod i prije jela.

## Smijete slobodno pitati



Naše osoblje bude ponekad jako zauzeto i pacijenti se vjerojatno pitaju je li liječnik, sestra ili drugo zdravstveno osoblje opralo ruke prije ili poslije kontakta s njima.

U sklopu svoje uloge u borbi protiv infekcije upamtite da 'smijete slobodno pitati jesu li oprali ruke'. Ako postoji imalo sumnja, slobodno podsjetite bolničko osoblje na tu vrlo važnu stvar.

## Kako treba čistiti ruke sredstvima na bazi alkohola\*

Sredstva za trljanje ruku na bazi alkohola znatno smanjuju broj mikroba na koži, brzo djeluju i izazivaju manje problema zbog nadraživanja kože nego često pranje sapunom i vodom.

Sredstva za trljanje ruku na bazi alkohola nemaju dobar učinak kada je koža vidljivo nečista jer ne skidaju nečistoću kaoa što to čine sapun i voda.

- Sredstva za trljanje ruku na bazi alkohola čiste ruke bez vode.
- Ona ispare, a sadrže također i aditive za vlaženje kože kako bi se koža održala u dobrom stanju.



Ključne faze za dobru higijenu kože sredstvom za trljanje ruku na bazi alkohola su sljedeće:

1. Staviti sredstvo na dlan i protrljati ruke, pokrivajući sve površine ruku i prstiju, dok se ruke ne osuše.
2. Dugi ili umjetni nokti otežavaju postizanje higijene ruku. Te osobe trebaju posebno paziti da očiste prostor ispod noktiju i uklone prljavštinu i mikrobe.

\*Muslimanski vjerski učenjaci na svjetskoj razini dopuštaju korištenje sredstva za trljanje ruku u higijenske svrhe.

## Kako oprati ruke sapunom i vodom

Sapun i tekuća voda uklanjaju nečistoću i masnoću s ruku. To je najbolji način kako očistiti ruke kada se vidi da su prljave.

## Šest ključnih koraka kako dobro oprati ruke sapunom i vodom:

1. Otvorite vodu i pustite neka teče na ruke.
2. Nasapunjajte ruke.
3. Rub hands together in order to work up a lather.
4. Nasapunjajte i protrljajte sve površine ruku. Nasapunjajte i trljajte ruke najmanje 10 do 15 sekundi. Dobro isperite ruke.
5. Osušite ruke čistim papirnim ručnikom.
6. Bacite papirni ručnik u kantu za smeće.



U smjeni od osam sati medicinska sestra provede prosječno oko jedan sat u pranju ruku sapunom i vodom u svrhu higijene.\*

Proračun se temelji na ukupnom vremenu od 56 minuta u sedam pranja ruku na sat (od po 60 sekundi).

\*Izvor: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

## Uloga rukavica

Rukavice mogu pomoći i predstavljaju važan dodatak dobroj higijeni ruku. Međutim, rukavice ne eliminiraju potrebu pranja ruku.



Plakati kojim se promovira ova kampanja, koje ćete vidjeti u ovoj zgradi, imaju ulogu podsjetiti sve ljude na to koliko je važno imati čiste ruke u borbi za suzbijanje infekcije.

## Želite li više saznati?

Molimo vas porazgovarajte s bilo kojom osobom koja vam pruža njegu. Osoblje vas može uputiti i stručnjacima za kontrolu infekcije ako želite dobiti detaljnije informacije.

**Upamtite, smijete slobodno pitati.**