



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

**Пацијенти и  
посетиоци:  
Шта треба да знате  
о хигијени руку.**

**Clean hands save lives**



### **Зашто је важна хигијена руку?**

Болнички пацијенти се углавном не осећају добро; они се опорављају од операције или им је имунитет ослабљен, што повећава ризик од инфекција бактеријама. Ми желимо да спречимо да пацијенти добијају такве инфекције јер многе бактерије које су безопасне за здраве људе, често изазивају дуге и озбиљне последице код људи који су већ болесни. Један од најлакших и најделотворнијих начина да се умањи инфекција јесте да комплетно особље, пацијенти и посетиоци имају добру хигијену руку.

### **Шта значи добра хигијена руку?**

Добра хигијена руку значи да руке треба опрати или супстанцом на бази алкохола, или сапуном и водом, како би се зауставило ширење бактерија. Заустављањем распрострањања бактерија, можемо умањити инфекције код многих пацијената.

### **Наша брига за вас**

Сви чланови особља у овој болници озбиљно схватају хигијену руку јер знају да је то један од најлакших начина да пацијенти остану безбедни и здрави, колико год је могуће.

Наше особље треба да опере руке после “сваког контакта”, или једноставније речено, пре и после додиривања сваког пацијента.

Док сте у болници, било да сте пацијент или посетилац, ми вас позивамо да нам се придружите у борби против инфекција, тако што ћете одржавати најбољу могућу хигијену руку.

### **Хигијена руку се тиче свих нас**

Пацијенти и посетиоци имају важну улогу да се потруде да се у болници одржава адекватна хигијена руку.

- **Посетиоци** треба да оперу руке сваки пут када уђу и изађу из болесничке собе.
- **Пацијенти** и посетиоци не треба да додирују ране, завоје, интравенска црева или било која друга средства која се користе за третман пацијената.
- **Пацијенти** треба да одржавају добру личну хигијену, посебно док су у болници. Ово укључује прање руку након сваког одласка у тоалет и пре сваког оброка.



### Слободно питајте

С времена на време, наше особље је веома заузето па се пацијенти могу бринути да ли је њихов доктор, сестра или неко други од особља, опрао руке пре и након што их је додиривао.

Као део ваше улоге у борби против инфекција, знајте “да је сасвим у реду да питате”. Ако сте у било каквој недоумици, не устручавајте се да подсетите особље болнице на ову важну праксу (прања руку).

### Како очистити руке средствима на бази алхохола\*

Средства за прање руку на бази алхохола значајно умањују број бактерија на кожи, веома брзо делују и изазивају много мању иритацију коже од оне која може настати честим прањем сапуном и водом.

Средства за прање руку на бази алхохола нису најделотворнија када је кожа видљиво задрљана, јер та средства не скидају прљавштину на начин на који то чине сапун и вода.

- Средства за прање руку на бази алхохола чисте руке без потребе за водом.
- Она брзо испаре и садрже супстанце за овлаживање како би се кожа одржала у добром стању.



Кључни кораци ка доброј хигијени руку трљањем алкохолним средствима су:

1. Нанесите производ на длан једне руке и трљајте руке покривајући комплетну површину длана и прстију, док руке не постану потпуно суве.
2. Дугачки и вештачки нокти отежавају хигијену руку. У таквим случајевима треба обратити посебну пажњу да се очисти површина испод ноктију и отклоне прљавштину и бактерије.

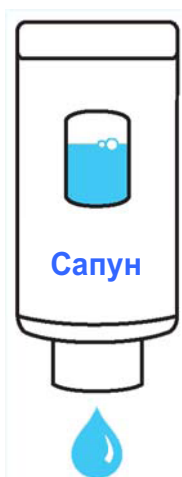
\* Муслимански верски званичници (International Muslim Imam scholars) дозвољавају коришћење алкохола за прање руку ради хигијене.

## Како прати руке сапуном и водом

Сапун и текућа вода отклањају прљавштину и масноће са руку. Ово је најбољи начин да оперете руке када су видљиво за прљане.

## Шест кључних корака за постизање добре хигијене руку сапуном и водом:

1. Пустите воду да тече преко руку.
2. Нанесите сапун.
3. Трљајте руке док се не створи пена.
4. Обухватите целу површину обеју руку. Направите пену и трљајте најмање 10 до 15 секунди. Темељно исперите руке.
5. Обришите руке чистим папиром.
6. Папир баците у канту за смеће.



У једној осмочасовној смени просечна медицинска сестра може да проведе скоро један сат одржавајући добру хигијену руку (прање сапуном и водом).

Ово је базирано на мерењу времена од 56 минута, за седам прања руку (60 секунди) на сат.

\* Извор: Voss A. and Widmer AF, Контрола болничке епидемиологије 1997.

## Улога рукавица

Рукавице могу бити корисна и важна испомоћ доброј хигијени. Ипак, рукавице не отклањају потребу за прањем руку.

Постери које видите у овој згради су део кампање да сваког подсети на важност чистих руку, у борби за спречавање инфекција.



## Желели би да сазнате више?

Разговарајте са било ким од особља које брине о вама. Они вас такође, ако су вам потребне детаљније информације, могу упутити на наше стручњаке са одељења за контролу инфекција.

**Запамтите, “у реду је да питате”.**