



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

**Пациенти и
посетители:
Што треба да
занете за хигиената
на рацете.**

Clean hands save lives



Зошто е важна хигиената на рацете?

Пациентите во болниците обично се со слабо здравје, се опоравуваат од операција или може да имаат намален имунитет со што се зголемува опасноста да се инфицираат од бактерии. Сакаме да ги спречиме инфекциите кај пациентите зашто иако многу бактерии се безопасни за здравите луѓе, истите бактерии често пати предизвикуваат долготрајни и сериозни инфекции кај луѓето кои не се добри со здравјето. Еден од најлесните и најефикасните начини да се спречат инфекциите е сите вработени, пациенти и посетители да одржуваат хигиена на рацете.

Што значи хигиена на рацете?

Хигиена на рацете значи чистење на рацете со користење на раствори кои се базираат на алкохол или пак со сапун и вода заради спречување на проширување на бактериите. Со запирање на проширувањето на бактериите ќе ги намалиме и инфекциите кај пациентите.

Нашите обврски кон вас

Сите вработени во оваа болница сериозно се однесуваат кон хигиената на рацете зашто ние знаеме дека тоа е еден од најлесните начини да се чуваат пациентите колку што е можно поздрави и побезбедни.

Нашите вработени би требало да ги мијат рацете после 'секој контакт' или, едноставно речено, пред и по допирањето на секој пациент.

За време на вашиот престој како пациент или посетител во оваа болница ве повикуваме да ни се придружите во борбата против инфекциите со одржување на хигиена на рацете.

Хигиената на рацете е задача на сите

Пациентите и посетителите играат значајна улога во одржувањето на хигиената во болницата.

- **Посетителите** би требало да ги мијат рацете при секое влегување или излегување од собата на пациентот.
- **Пациентите** и посетителите не треба да допрат рана, завој или било каква опрема со која се третираат пациентите.
 - **Пациентите** треба да одржуваат лична хигиена, особено во болницата. Тоа подразбира миеење на рацете после одење во клозет и пред јадење.



Во ред е да се праша

Од време на време нашите вработени може да бидат многу зафатени и пациентите може да се запрашаат дали нивниот лекар, сестра или другиот персонал ги имаат измиено рацете пред да ги допрат или после тоа.

Дел од вашата улога во борбата против инфекциите е, се надеваме дека ќе запомните, дека 'е во ред да се праша'. Ако не сте сигурни, не стеснувајте се да го запрашате болничкиот персонал за оваа важна работа.

Како се чистат рацете со средства за чистење со раствор на алкохол*

Средствата за чистење на рацете со алкохолен раствор значително го намалуваат бројот на бактериите на кожата, брзо делуваат и предизвикуваат помалку иритирање на кожата од честото користење на вода и сапун.



Овие средства не се најефикасни кога кожата е навистина нечиста зашто тие не ги испраат нечистотиите од рацете како што тоа го прави сапунот и водата.

- Средствата со раствор на алкохол ја чистат кожата без вода.
- They evaporate cleanly away, and also contain moisturising agents to preserve your skin's good conditions.

Главните начини за одржување на хигиената на рацете со користење на средства со алкохолен раствор се:

1. Нанесете го производот на едната дланка и истријте ги двете дланки една од друга, покривајќи ја комплетно кожата на дланките и прстите се додека рацете не се исушат.
2. Долгите нокти и вештачките нокти ја отежнуваат хигиената на рацете. Оние кои имаат долги или вештачки нокти треба темелно да ја исчистат нечистотијата под истите.

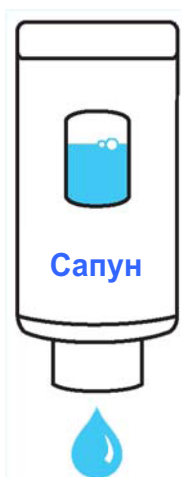
* Муслиманските свештеници дозволуваат користење на алкохолни средства за чистење на рацете

Како треба да се мијат рацете со вода и сапун

Сапуноот и истечната вода ги отстрануваат нечистотиите и маснотиите од рацете. Ова е најдобриот начин за чистење на рацете кога тие се видливо нечисти.

Шесте главни чекори за добро измивање на рацете со вода и сапун се:

1. Пуштете ја водата да тече врз рацете.
2. Намачкајте ги со сапун.
3. Тријте ги рацете една од друга.
4. Тријте ги рацете за да се покријат сите делови од дланките. Тријте ги рацете најмалку 10 до 15 секунди. Измијте ги темелно.
5. Исушете ги рацете со хартиена крпа.
6. Фрлете ја крпата во корпата за ѓубре.



Во една осумчасовна смена една медицинска сестра поминува во просек скоро еден час на миење на рацете со сапун и вода.*

Тоа се базира на седум миења на рацете (во траење од 60 секунди) секој час што е еднакво на 56 минути во денот.

* Извор: Voss A. и Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

Улогата на ракавиците

Ракавиците се корисен и важен додаток за добрата хигиена на рацете. И покрај тоа, ракавиците не ја елиминираат потребата од добра хигиена на рацете.

Постерите кои ги гледате во болницава се наменети да го потсетуваат секогo колку е важно да се одржуваат чисти рацете во борбата против инфекциите

Сакате да дознаете повеќе?

Please speak to any of the staff caring for you. They can also refer you to our infection control practitioners if you require more detailed information.



Запомнете, во ред е да се праша.