

## ТЕХНИКА ГИГИЕНЫ РУК

1. Намочите руки водой (не делайте это при использовании антисептика)
2. Нажмите на дозатор мыла или антисептика 1-2 раза
3. Разотрите одну ладонь о другую и межпальцевые промежутки



4. Разотрите тыльные поверхности кистей и кончики пальцев



5. Разотрите большие пальцы и ногти



6. Просушите руки и закройте кран одноразовым бумажным полотенцем



Иллюстрации: Marika Tammaru

7. Используя антисептик разотрите руки до высыхания.

## КАК ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ ТАК, ЧТОБЫ РУКИ ОСТАВАЛИСЬ БЫ ЧИСТЫМИ?

- при кашле или чихании прикрывайте рот и нос бумажным платком; или если нет платка, то прикрывайте рот рукавом



- Избегайте чихать и кашлять на руки, поскольку именно через них распространяются микробы



Иллюстрации: Marika Tammaru

- Если все таки вы чихаете или кашляете на руки, то при первой возможности помойте их или обработайте антисептиком.

Составил: Infektsioonikontrolliteenistus

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registatuur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

## Гигиена рук в больнице



# Patsiendiinfo

## ПОЧЕМУ РУКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ?

Ежедневное соблюдение правил гигиены рук в больнице помогает предотвратить распространение микробов или возбудителей болезней на себя самого, на других людей и на окружающие нас предметы.

При каждом соприкосновении с окружающими предметами, при сморкании, чихании, кашле, при трогании носа, рта или раны на руки попадают микробы.



В ослабленном организме микробы способны вызвать продолжительное и серьезное инфекционное заболевание.

Одним из самых легких и эффективных способов уменьшения риска инфекции является строгое соблюдение гигиены рук.

**У всех руки должны быть чистыми. Рекомендуй всем (своим родным, другим пациентам и медицинскому персоналу) следовать правилам гигиены рук описанным в этой брошюре.**

## ГИГИЕНА РУК В БОЛЬНИЦЕ

В больнице имеются следующие возможности соблюдения гигиены рук:

- мыть руки жидким мылом и теплой водой
- обрабатывать руки специальным спиртосодержащим средством (антисептиком рук).

## КОГДА СЛЕДУЕТ МЫТЬ РУКИ МЫЛОМ И ВОДОЙ?

- когда видно что руки испачканы;
- перед едой;
- когда вставляете или вытаскиваете контактные линзы;
- после посещения туалета;
- после высмаркивания, покашливания или чихания.

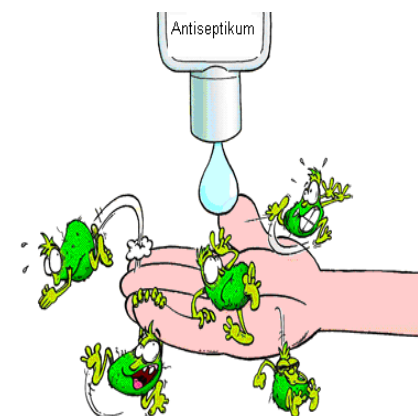
Также просите ваших посетителей мыть руки перед приходом в палату и после выхода из нее.

## КОГДА СЛЕДУЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АНТИСЕПТИКОМ РУК?

- до соприкосновения с катетерами;
- до и после соприкосновения с поврежденной кожей (восполнение, порез или ожог);
- после соприкосновения с другим пациентом;
- после высмаркивания, покашливания или чихания.

## ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О АНТИСЕПТИКЕ РУК?

- более эффективный способ гигиены рук;
- уничтожает до 99% бактерий за 30 секунд;
- антисептические дозаторы находятся перед входом в палату, возле кроватей или в других доступных местах;
- антисептик рук не надо смывать водой.



## ВЫПОЛНЕНИЕ ГИГИЕНЫ РУК

Для выполнения гигиены рук при мытье или антисептической обработке очень важно соблюдать правильную технику обработки рук.

**Мыть руки водой и мылом или втирать антисептик надо в течение 30 сек.** Быстрое полоскание рук не делает руки чище!