

Svetski dan čistih ruku – 15. oktobar 2011.



Svetski dan čistih ruku obeležava se 15. oktobra svake godine. Ovogodišnja kampanja organizuje se bez globalnog slogana, što pruža organizacijama slobodu da odaberu temu koja će biti u skladu sa njihovim specifičnim potrebama. Glavni cilj Svetskog dana čistih ruku je razvoj kulture pranja ruku sapunom, kako na globalnom tako i na lokalnom nivou. Iako ljudi peru ruke, mali broj njih pere svoje ruke u kritičnim momentima (na primer posle upotrebe toaleta, posle negovanja bebe, pre pripremanja hrane). Redovno pranje ruku sapunom smanjuje stopu obolevanja od infektivnih bolesti: čiste ruke spašavaju živote!

Značaj pranja ruku za zdravlje ljudi:

- Pranje ruku sapunom je jedna od najefektivnijih i najisplativijih mera prevencije proлива i upale pluća, bolesti koje su najodgovornije za umiranje dece do godinu dana – svake godine 3,5 miliona dece u svetu ne dožive svoj prvi rođendan zbog proлива i zapaljenja pluća.
- Širenje navike pranja ruku sapunom može značajno doprineti dostizanju Milenijumskog cilja: smanjenje umiranja dece starosti do pet godina do 2015. godine za dve trećine.
- Higijenske intervencije koje uključuju i edukaciju i promociju pranja ruku mogu da dovedu do smanjenja nastanka više od 45% slučajeva bolesti praćenih proливom.
 - Procenjeno je da pranje ruku sapunom smanjuje rizik (42 do 47%) od nastanka bolesti praćenih proливom.
 - Ekonomske dobiti od postizanja Milenijumskog cilja vezanog za sanitarno-zdravstvene mere su da jedan dolar investiranja donosi više od devet dolara dobiti.

Podaci o higijeni ruku u Republici Srbiji

- U Srbiji je 2006. godine 73,8% odraslih stanovnika redovno pralo ruke, što je značajan porast u odnosu na 2000. godinu kada je to činilo 67,4%. Najredovnije su to činili odrasli stanovnici do 35 godina starosti, žene, stanovnici gradskih naselja, Beograda i stanovnici iz kategorije najbogatijih.
- U 2006. godini je 75,7% dece i omladine uzrasta 7–19 godina redovno pralo ruke, što je značajno više nego u 2000. godini kada je to činilo 63,8%. Najredovnije su to činili u zapadnoj i jugoistočnoj Srbiji, omladina od 15–19 godina (80,6%) i mladi koji prema indeksu blagostanja pripadaju grupi najbogatijih (80,8%).

Šta su i koje su „bolesti prljavih ruku“ ?

U „bolesti prljavih ruku“ ubraja se mnoštvo zaraznih oboljenja različite etiologije. Uzročnici „bolesti prljavih ruku“ su virusi (Hepatitis A – zarazna žutica, poliomijelitis – dečija paraliza, virusni proлиvi), bakterije (trbušni tifus, dizenterija), paraziti (amebna dizenterija, enterobijaza).

Način prenošenja „bolesti prljavih ruku“

Rezervoari crevnih zaraznih bolesti, bilo da su bolesnici ili kliconoše, prilikom defekacije (hepatitis A, trbušni tifus, dizenterija) ili uriniranja, zaprljaju ruke i ako ih ne operu na higijenski ispravan način, neposrednim dodiranjem mogu preneti infekciju na osetljivu osobu. Prljave, klicama zagađene ruke imaju ključni značaj u prenošenju uzročnika crevnih, respiratornih i kožnih zaraznih bolesti.

Posrednim dodiranjem (indirektnim kontaktom) koji se ostvaruje putem zagađenih (kontaminiranih) predmeta i stvari koje je prethodno koristila bolesna osoba ili kliconoša (to mogu biti maramice, peškiri, odeća, igračke, pribor za jelo, kvake na vratima, baterije za vodu u toaletima, knjige i sl.) takođe se mogu preneti zarazne bolesti.

Saveti stanovništvu

- Ruke treba prati ne samo pre jela, već i posle korišćenja nužnika i u sličnim situacijama. Ako pranje ruku nije odmah izvodljivo (usled nepostojanja uslova) ne treba dodirivati usta, nos ili oči, kao i predmete preko kojih bi se naknadno zagađili prsti sve dok se ne operu ruke.
- Epidemiološki gledano, suvi predmeti su bezbedniji od vlažnih, metalni od plastičnih ili papirnih (na metalnoj površini zarazne klice kraće opstaju), a oni izloženi suncu su bezbedniji od onih koji su držani u tami.
- Neophodno je higijenski ispravno postupati sa životnim namirnicama na njihovom putu od proizvodnje, transporta, uskladištenja, do rukovanja i serviranja.
- Koristiti igračke koje je lakše čistiti, prati ili dezinfikovati, prema uputstvu proizvođača za upotrebu. Ne ograničavati upotrebu pojedinih vrsta igračaka, nego potencirati redovno i pravilno pranje ruku posle igre i pre obroka. Razgovarati sa detetom o tome da se igračke i prsti ne stavljaju u usta.
- Jako zagađene predmete potrebno je dezinfikovati (dezinfekciono sredstvo koristiti prema uputstvima proizvođača) ili uništiti.

Kada treba prati ruke?

Ruke treba uvek prati kada su vidno zaprljane, ali ih je neophodno oprati i:

Pre:

- Jela (obroka) / pripreme hrane,
- Dojenja / hranjenja deteta,
- Aktivnosti koje obavljate s detetom, posebno novorođenčeta,
- Dodirivanja usta, nosa, ili očiju,
- Kontakta s bolesnom osobom

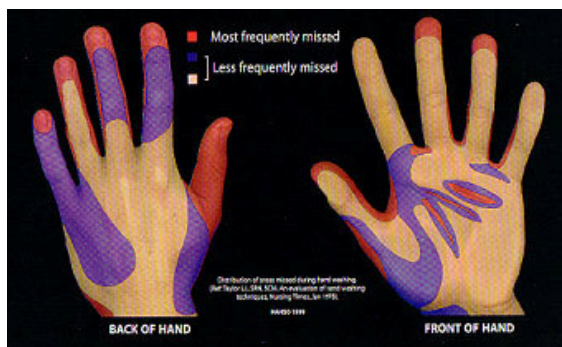
Posle:

- Jela / pripreme hrane,
- Upotrebe toaleta,
- Menjanja pelena,
- Brisanja nosa, kašljanja, kijanja,
- Dodirivanja predmeta kontaminiranih telesnim izlučevinama ili krvlju,
- Kontakta s bolesnom osobom,
- Kontakta sa životinjom,
- Nekih aktivnosti kao što su iznošenje smeća, čišćenje i sl,
- Povratka u kuću nakon šetnje, igranja, kupovine i sl.

Šta podrazumeva higijena ruku?

- Pre pranja ruku neophodno je da se skine nakit sa ruku i sat. Ruke prati pod mlazom tekuće vode, po mogućstvu mlake vode, ne vrele, jer previše vruća voda može da dovede do oštećenja kože.
- Za pranje ruku koristiti tečni sapun, a ako koristite čvrst sapun treba ga posle korišćenja isprati pod mlazom vode i čuvati tako da bude suv. Posuda sa vodom u kojoj je sapun može da sadrži mikroorganizme – uzročnike zaraznih bolesti, pa je stoga neophodno na takvim mestima koristiti tečni sapun i to antimikrobni i antibakterijski sapun u zatvorenom sistemu. Ne treba koristiti sapune sa visokim procentom alkalija, agresivnih sredstava, deterdžente i organske rastvarače, jer isušuju kožu, skidaju zaštitni masni sloj i čine je podložnom raznim infekcijama i alergijskim reakcijama.
- Dobro istrljati celokupnu površinu kože ruku: dlanove, podlaktice, površine kože između prstiju, područje ispod noktiju u trajanju od najmanje 30 sekundi.
- Nakon sapunjanja ruke dobro isprati i osušiti. Ukoliko se umesto papirnog ubrusa koristi peškir, koristiti ga samo za ruke i često ga menjati, i bilo bi poželjno da ga koristi samo jedna osoba. Ako ruke perete u nekom javnom toaletu (restoran, kafić, i sl) ruke, posušite papirnim ubrusom, slavinu zatvorite papirnim ubrusom izbegavajući svaki kontakt oprane kože sa slavinom. Upotrebljeni ubrus baciti u kantu. Često se u takvim toaletima nalazi aparat sa toplim vazduhom za sušenje ruku. Pri izlasku iz toaleta izbegavati dodirivanje rukama okolne površine.

Koje su najčešće greške pri higijenskom pranju ruku?



CRVENA MESTA NA RUKAMA SU ONA KOJA NAJČEŠĆE PROPUSTIMO DA DOBRO OPEREMO

Propusti u higijeni ruku nastaju kada se one peru prekratko, nedovoljno često, uz nedovoljnu količinu sredstva za pranje. Najčešće se ne operu svi delovi ruku. Posebnu opasnost mogu predstavljati predugi ili veštački nokti, oštećen lak na noktima i nakit (ukoliko se ne skine) sa mnogo kamenja i udubljenja.

Da li je dobro dezinfikovati ruke?

Nakon pranja ruku, poželjno je, a u nekim situacijama i neophodno, da se obavi i dezinfekcija ruku. Za tu svrhu Svetska zdravstvena organizacija danas preporučuje sredstva na bazi etil alkohola ili izopropanola. Ta sredstva za dezinfekciju ruku se koriste da bi se broj prolazne mikroflore sveo na minimum. Trajanje dezinfekcije ruku zavisi od sredstva koje se koristi i na svakom sredstvu za dezinfekciju ruku se nalazi upustvo kojim se precizira vreme trajanja dezinfekcije. Dezinfekciona sredstva treba birati pažljivo, vodeći pri tome računa o njihovim aktivnim sastojcima i karakteristikama. Na tržištu postoje u nekoliko oblika: tečna dezinfekciona sredstva, razni gelovi, maramice i slično.



- Posetioci treba da operu ruke svaki put kada uđu i izađu iz bolesničke sobe.
- Pacijenti i posetioci ne treba da dodiruju rane, zavoje, intravenska creva ili bilo koja druga sredstva koja se koriste za tretman pacijenata.
- Pacijenti treba da održavaju dobru ličnu higijenu, posebno dok su u bolnici. Ovo uključuje pranje ruku nakon svakog odlaska u toalet i pre svakog obroka.
- Zdravstveno osoblje treba da obavi higijenu ruku: pre dodira pacijenta, pre antiseptičnih procedura, nakon kontakta sa telesnim telnostima i izlučevinama, nakon kontakta sa pacijentom i nakon kontakta sa predmetima iz pacijentove okoline. Higijena ruku se obavlja vodom i tečnim sapunom kada su ruke vidljivo prljave ili kontaminirane krvlju ili telesnim tečnostima, a sredstvom na bazi alkohola koje se nanosi na suve ruke u svim drugim slučajevima.

Pravila za korišćenje rukavica u zdravstvu

Rukavice mogu biti korisna i važna ispomoć dobroj higijeni. Ipak, rukavice ne otklanjaju potrebu za pranjem ruku.

- Rukavice treba nositi kada se predviđa kontakt s krvlju i drugim potencijalno infektivnim materijalom, sluznicama i oštećenom kožom.
- Rukavice treba skinuti nakon pružene nege jednom bolesniku. Isti par rukavica ne sme se koristiti za negu više od jednog bolesnika.
- Kada se nose rukavice, treba ih zameniti ako tokom pružanja nege bolesniku prelazimo sa kontaminiranog na čistiji deo tela bolesnika (uključujući oštećenu kožu, sluznice ili medicinsko pomagalo).

- Rukavice se upotrebljavaju jednokratno.
- Nakon skidanja rukavica, bilo sterilnih ili nesterilnih, treba uvek sprovesti dezinfekciju ruku.

Pravila za korišćenje rukavica u prehrambenoj industriji, salonima za depilaciju i tetovažu

- Koristite samo rukavice za jednokratnu upotrebu, zapakovane da bi se sprečila zaraza
 - Proverite da rukavice nisu korišćene i da nisu pocepane.
 - Obezbedite rukavice koje su tačno vaša veličina.
 - Ne koristite dvaput iste rukavice.
 - Promenite rukavice najmanje jednom svakog sata. Ruke treba oprati i osušiti pre korišćenja novih rukavica.
 - Uprava mora da obezbedi obuku i da sprovede adekvatno korišćenje rukavica.
 - Rukavice treba promeniti sa svakom promenom aktivnosti na radnom mestu.
 - Rukavice treba promeniti nakon kivanja, kašljanja ili dodira kose i lica.
- Najveći broj bolesti širi se upravo preko prljavih ruku, pa na higijenu istih treba posebno obratiti pažnju.

Mislite o tome stalno!

Svetska zdravstvena organizacija (World Health Organization) objavila je poster sa uputstvom kako treba pravilno prati ruke.

