



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Гигиена рук и предотвращение инфекции

Здесь представлена информация, в которой объясняется, как правильно очищать руки, используя мыло и воду или антисептик для рук на основе спирта.

■ Почему так важно соблюдать гигиену рук?

Когда микробы попадают в организм, они могут вызвать инфекцию. Во время пребывания в больнице все пациенты подвержены риску возникновения инфекции. Гигиена рук является наилучшим способом предотвратить распространение микробов и инфекций. Мытье рук или использование антисептика для рук на основе спирта, например Purell®, чтобы уничтожить вызывающих инфекцию микробов, занимает всего лишь 15 секунд. Для этого вы можете предпринять следующие действия: очищать свои руки и попросить своих посетителей очищать их руки.

■ Когда мне следует очищать руки мылом и водой?

- После использования туалета, мочеприемника или стула-туалета
- Если ваши руки выглядят грязными
- Перед едой или приготовлением пищи
- Если вы инфицированы микробом *Клостридиум диффициле (C. Diff)* или норовирусом
- После рвоты или откашливания мокроты (слизи)

■ Как правильно очищать руки мылом и водой?

1. Смочите руки теплой водой. Если это возможно, то используйте жидкое мыло. Нанесите на руки мыло размером с монету пяти или двадцати пяти центов.
2. Потрите руки до тех пор, пока не образуется мыльная пена. Разотрите мыльную пену по поверхности рук, между пальцами и в местах вокруг и под ногтями.
3. Продолжайте тереть руки на протяжении 15-20 секунд.
4. Хорошо сполосните руки потоком теплой воды.
5. Промокните руки насухо бумажным полотенцем.
6. Если необходимо, используйте бумажное полотенце, чтобы выключить кран и открыть дверь из туалета.

■ Когда мне следует очищать руки антисептиком для рук на основе спирта?

- Если мыло и вода недоступны
- Когда вы уходите из своей больничной палаты и когда вы возвращаетесь в нее

- Перед приемом пищи (если вы прикованы к постели, вы можете использовать индивидуальную салфетку для протирания рук)

■ Как правильно очищать руки антисептиком для рук на основе спирта?

1. Нанесите антисептик на ладонь руки размером с монету пяти или двадцати пяти центов.
2. Потрите руки друг о друга, а затем разотрите антисептик по поверхности своих рук, между пальцами и в местах вокруг и под ногтями.
3. Продолжайте тереть руки до тех пор, пока они не станут сухими. Если было использовано достаточное количество антисептика для уничтожения микробов, то на растирание должно уйти по меньшей мере 15 секунд, пока вы не почувствуете, что ваши руки сухие. Не ополаскивайте руки водой и не вытирайте их полотенцем.

■ Где можно получить дополнительную информацию о гигиене рук?

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, поговорите со своим врачом или медсестрой (медбратом). Для получения более подробной информации вы также можете посетить следующий сайт:

World Health Organization (WHO) (Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ))

www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_When_and_How_Leaflet.pdf

Если вы думаете, что у вас может быть инфекция, скажите об этом своему врачу или медсестре (медбрату). Признаки и симптомы инфекции могут включать:

- Жар или низкую температуру тела ниже 96.8° F (36° C)
- Возникновение или ухудшение озноба или потоотделения
- Возникновение или ухудшение покраснения вокруг раны
- Возникновение или возрастание дренажа из раны
- Возникновение или ухудшение одышки или трудностей при дыхании
- Более частое сердцебиение, чем обычно
- Возникновение или ухудшение кашля
- Возникновение или ухудшение боли

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите с членом вашей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону 212-639-2000.