



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# Гигиена рук и предотвращение инфекций

Эта информация поможет узнать, как правильно мыть руки водой с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком для рук.

## Почему гигиена рук так важна?

При попадании в организм бактерии могут вызывать инфекции. Находясь в больнице, каждый подвергается риску инфицирования. Гигиена рук - это лучший способ предотвратить распространение бактерий и инфекций. Необходимо лишь 20 секунд, чтобы помыть руки или обработать их спиртосодержащим антисептиком для рук (например Purell®), и микроорганизмы, вызывающие инфекции, будут уничтожены. Лучший способ защитить себя - это мыть руки и просить мыть руки ваших посетителей.

## Когда следует мыть руки водой с мылом?

- После использования туалета, писуара или стула с судном.
- Если руки грязные на вид.
- Перед едой или приготовлением пищи.
- Если у вас обнаружена инфекция, вызываемая бактерией *клостридиум диффициле* (*C. diff*) или норовирусом.
- После рвоты или отхаркивания мокроты (слизи).

## Как правильно мыть руки водой с мылом?

1. Смочите руки теплой водой. По возможности используйте жидкое мыло.

Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть обе руки.

2. Потрите руку об руку до образования пены. Оботрите пеной тыльную поверхность рук, зону между пальцами, а также вокруг ногтей и под ними.
3. Продолжайте тереть руки в течение как минимум 20 секунд.
4. Тщательно промойте руки под теплой проточной водой.
5. Вытрите руки бумажным полотенцем.
6. Используя сухое бумажное полотенце, закройте кран и откройте дверь в туалет, если это необходимо.



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/videos/how-wash-your-hands-properly](http://www.mskcc.org/ru/videos/how-wash-your-hands-properly) чтобы посмотреть это видео.

## Когда следует обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком?

- При отсутствии воды и мыла.
- Выходя из больничной палаты и возвращаясь в нее.
- Перед едой.

Если вы не можете встать с постели, можно воспользоваться салфеткой для рук в индивидуальной упаковке.

## Как правильно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком?

1. Возьмите достаточное количество антисептика, чтобы покрыть обе руки.
2. Потрите руку об руку, затем оботрите антисептиком тыльную сторону рук, зону между пальцами, а также вокруг ногтей и под ними.
3. Продолжайте тереть руки, пока они не высохнут. Если вы использовали количество антисептика, достаточное для уничтожения микроорганизмов,

вам потребуется тереть руки как минимум 20 секунд, прежде чем вы почувствуете, что руки сухие. Не ополаскивайте руки водой и не вытирайте их полотенцем.

## Где я могу получить дополнительную информацию о гигиене рук?

Если у вас есть вопросы, обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрату. Кроме того, для получения дополнительной информации вы можете посетить веб-сайт:

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)**

[www.who.int/gpsc/5may/Hand\\_Hygiene\\_When\\_and\\_How\\_Leaflet.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_When_and_How_Leaflet.pdf)

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните медицинскому сотруднику, если у вас возникло что-либо из перечисленного ниже:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- температура 96,8 °F (36 °C) или ниже;
- возникновение или усиление озноба или потливости;
- возникновение или усиление покраснения в области вокруг раны;
- появление или увеличение выделений из раны;
- появление или усиление одышки или затрудненного дыхания;
- необычно быстрое сердцебиение;
- появление или усиление кашля;
- возникновение или усиление боли.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on March 12, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center