Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Гигиена рук и предотвращение инфекций

Этот ресурс поможет вам понять, как правильно мыть руки водой с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком для рук.

Почему важна гигиена рук?

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.

Для уничтожения бактерий достаточно помыть руки в течение 20 секунд или обработать их спиртосодержащим антисептиком (например, Purell®). Вымойте руки и попросите посетителей вымыть руки.

Когда нужно мыть руки водой с мылом

Вымойте руки:

- 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 мыть руки водой с мылом

1. Смочите руки теплой водой. По возможности используйте жидкое мыло. Нанесите мыло в количестве, достаточном для обеих рук.
2. Потрите руки друг о друга. Оботрите мылом 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.

Как мыть руки

Мытье рук — это один из лучших и самых простых способов защитить себя от распространения бактерий. Посмотрите этот видеоролик о том, как правильно мыть руки.

ВИДЕОРОЛИК | 00:58 Информация о видеоролике

Когда обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком для рук

Обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком для рук:

- если нет воды и мыла;
- при выходе из больничной палаты;
- при возвращении в больничную палату;
- перед едой.

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

Как обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком для рук

1. Нанесите антисептик в количестве, достаточном для обеих рук.
2. Потрите руки друг о друга. Оботрите антисептиком

тыльную поверхность рук, зону между пальцами, а также вокруг ногтей и под ними.

3. Потрите руки друг о друга до их высыхания. Обычно это занимает около 20 секунд.

После использования спиртосодержащего антисептика для рук не ополаскивайте руки водой и не вытирайте их полотенцем.

Когда звонить лечащей команде

Свяжитесь со своей лечащей командой, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- температура 96,8 °F (36 °C) или ниже;
- возник или усилился озноб или потливость;
- возникло или усилилось покраснение в области вокруг раны;
- появились или увеличились выделения из раны;
- появилась или усилилась одышка или затрудненное дыхание;
- сердце бьется чаще, чем обычно;
- появился или усилился кашель;
- возникла или усилилась боль.

Если у вас есть какие-либо вопросы, обсудите их со

специалистом своей лечащей команды. Также вы можете перейти по ссылке www.cdc.gov/clean-hands на страницу «Информация о мытье рук» веб-сайта Центров контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)).

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on September 28, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center