



INSTITUT ZA ORTOPEDSKO HIRURŠKE BOLESTI

"BANJICA"

Informator za pacijente
Higijena ruku



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28



Prisetite se šta ste danas dotakli?

S kim ste se rukovali, i koliko ste puta dodirnuli usta, nos ili oči, ili neki predmet preko kojeg se može zaraziti neko iz vaše porodice?

Higijena ruku

Ruke su deo našeg tela koji je najizloženiji mikroorganizmima. Pranje ruku je od izuzetne važnosti u prevenciji različitih bolesti, posebno ako se učini na ispravan način. Ruke imaju vrlo važnu ulogu u prenosu i širenju patogenih mikroorganizama.

Kada sve treba oprati ruke?

- Uvek kad izgledaju prljavo
- Uvek pre jela
- Posle upotrebe toaleta
- Nakon kontakta s bolesnom osobom
- Nakon dodira sa izlučevinama (pljuvačka, iscedak iz nosa, krv, povraćeni sadržaj)
- Pre stavljnja kontaktnih sočiva
- Pre davanja ili uzimanja lekova
- Nakon promena pelena
- Nakon nege
-

“BANJICA”



Tokom dana na rukama se nakupljaju mikroorganizmi iz različitih izvora – kontakti s drugim ljudima, kućnim ljubimcima i različitim površinama.

U mikroorganizme ubrajamo bakterije, virusе, gljive i parazite.

Neki od njih mogu biti uzročnici bolesti. Ako se ruke ne peru dovoljno često, mikroorganizme koje usput pokupimo možemo uneti u telо dodirivanjem očiju, nosa, usta ili sveže ranice i tako se inficirati.

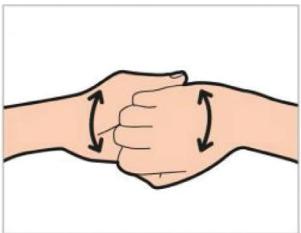
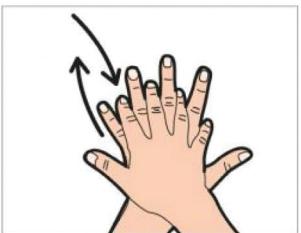
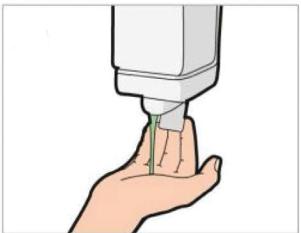
Temeljno i redovno pranje ruku većinom je dovoljno da se prekine širenje mikroorganizama. Dokazano je da se pravilnim pranjem ruku uništava više od 99% prolazne mikroflore pa tako i patogenih mikroorganizama.

Prema tome, operite ruke:

Kako pravilno oprati ruke?

1. Pokvasiti ruke pod mlazom tople vode
2. Nanesite na ruke malo tečnog sapuna
3. Snažno trljujući rasporedite sapun i vodu po celoj površini ruku, posebno pažljivo izmeđу prstiju i na području ispod nokata
4. Isperite ruke pod mlazom vode
5. Temeljno posušiti ruke koristeći suv i čist peškir ili papirni ubrus

Koristite odgovarajući dezinficijens koji dezinfikuje i neguje ruke.



"BANJICA"



Higijena ruku je najjeftinija preventivna mera, a trebalo bi da bude i kulturna navika svih.

ZAPAMTITE:

Redovno pranje ruku je dobar i vrlo jednostavan način sprečavanja širenja mnogih zaraznih bolesti koje se prenose nečistim rukama od obične prehlade, gripa, do infektivnih proliva, zarazne žutice.



“BANJICA”



Direktor Instituta:
Prof. dr Slobodan Slavković

Rukovodilac Stručnog tela za lekove, kvalitet i akreditaciju:
Prim. mr sci. med dr Vesna Nikolić

Pripremio:
MT Gorica Dončić

Zaveden pod brojem:
i-13/95

“BANJICA”

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

“BANJICA”

2014. godina

Designed by: Ana Živković, B smart media servis d.o.o.

www.bsmart.rs



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28
www.iohbb.edu.rs