



## Инфолист для пациентов **Гигиена рук**

Источники:

- Kliinikum

<https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-andmebaas/katehugieen-haiglas/>

- Terviseamet

[https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nak\\_kushaigused/Juhendid/kuidas\\_pesta\\_kasi\\_0.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nak_kushaigused/Juhendid/kuidas_pesta_kasi_0.pdf)

[https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nak\\_kushaigused/Juhendid/COVID-19/kate\\_antiseptika\\_12.10.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nak_kushaigused/Juhendid/COVID-19/kate_antiseptika_12.10.pdf)

Составитель: SA Narva Haigla  
Anastassia Gorškova  
Infektsioonikontrolli kabineti vastutavõde

Оформление: SA Narva Haigla  
Alisa-Jevgenia Veeremäe  
Infektsioonikontrolli kabineti õde

Утверждено правлением  
SANarvaHaigla  
22.04.2022

Tel. +372 35 71800  
[haigla@narvahaigla.ee](mailto:haigla@narvahaigla.ee)  
[www.narvahaigla.ee](http://www.narvahaigla.ee)  
SA Narva Haigla  
Haigla 7, 20104, Narva

## Правильная гигиена рук защищает ваше здоровье.

- Гигиена рук относится к действиям, направленным на уменьшение передачи микроорганизмов через руки.
- Гигиена рук состоит из мытья рук, применения антисептиков и ухода.
- Гигиена рук не зависит от профессии - у всех одни и те же требования.
- Предотвращение распространения микробов, то есть возможных патогенов, себе, другим людям и окружающим поверхностям с помощью надлежащей гигиены рук.

## ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА РУК ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬ ВАС ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Микробы попадают на наши руки при контакте с поверхностями, при вдыхании, при чихании, кашле и касании носа, рта или ран.

### Что вы могли бы знать об антисептике рук?

- Антисептик более эффективен, чем мытье рук водой с мылом.
- Антисептик убивает 99% микробов примерно за 30 секунд.
- Не нужно смывать антисептик или сушить руки бумажными полотенцами.

## ТОЛЬКО ПОЛОСКАНИЕ РУК, НЕ ДЕЛАЕТ ВАШИ РУКИ ЧИСТЫМИ!

### Этикет кашля/чихания

#### Чихание – защитный рефлекс.

- Поскольку при чихании в воздух может взлететь облако микробов, важно чихать правильно.
- Чихать и кашлять надо во внутреннюю сторону локтя. Это область, которая практически ни с чем не контактирует.
- Чихайте правильно, чтобы защитить здоровье окружающих.
- Если вы чихаете или покашливаете в руки, как можно скорее вымойте руки или воспользуйтесь антисептиком.



Неправильно



Правильно



Неправильно

## ЧИСТЫМИ РУКАМИ МЫ ПРЕДОТВРАЩАЕМ РАСПРОСТРАНЕНИЕ МИКРОБОВ И СТАНОВИМСЯ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМИ.

## Техника мытья рук:



Смочите руки водой.



Нанесите на ладони достаточно мыла.



Потрите ладони друг о друга.



Промойте между пальцами.



Скрестите пальцы и потрите ладони друг о друга.



Потрите пальцы с тыльной стороны о ладонь другой руки.



Вращательными движениями промойте большие пальцы рук.



Круговыми движениями потрите ладони подушечками пальцев.



Сполосните руки водой.



Тщательно высушите одноразовым полотенцем.



Используйте полотенце, чтобы закрыть кран.



Готово: ваши руки чистые.

## Техника антисептики рук:

Продолжительность всей процедуры: 20-30 секунд



Налейте продукт в сложенную горсткой ладонь, так чтобы покрыть всю поверхность



Потрите одну ладонь о другую ладонь



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



Переплетите пальцы, растирая ладонь ладонь



Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



После того как ваши руки высохли, они безопасны