

5. maj - mednarodni dan higiene rok - »Ohranimo življenja: očistimo roke«

Vsakoletno ozaveščanje o higieni rok ima pomembno vlogo pri izboljševanju in osvojitvi najboljših praks preprečevanja in obvladovanja okužb ter preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni. Higiena rok v današnjem času, ko se soočamo z epidemijo COVID-19, dobiva še večji pomen. Postala je nepogrešljiv del našega vsakdana, postala je dejanje, ki rešuje življenja. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje zato tudi letos pozivamo k skrbni in temeljiti higieni rok.

S svojimi rokami lahko prenašamo povzročitelje različnih bolezni. Ti na kožo rok zaidejo ob stiku z različnimi predeli našega telesa in pri stiku z okuženimi osebami, predmeti ali površinami. Ko se z onesnaženimi rokami dotikamo svojega telesa, predvsem ust, nosu ali oči, povzročitelje bolezni vnesemo v telo. Tako se lahko okužimo, zato je pomembno, da se z neumitimi ali nerazkuženimi rokami ne dotikamo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči. Z onesnaženimi rokami lahko prenašamo povzročitelje bolezni tudi na druge osebe ter predmete in površine, ki se jih dotikamo. Ko se onesnaženega predmeta ali površine dotakne druga oseba, lahko pride do prenosa okužbe.

NAJPOMEMBNEJŠE JE TEMELJITO UMIVANJE ROK!



Morda mislite,
da vas maska
varuje pred
virusi, če kdo
v vaši bližini
kašlja in kiha...

...toda glavni in
najpomembnejši vir
okužbe so v resnici
vaše **ROKE**.

weimankow

Pomen higiene rok v vsakdanjem življenju

Ustrezna higiena rok je ključnega pomena pri preprečevanju prenosa okužb in širjenja nalezljivih bolezni. Je tudi eden izmed najučinkovitejših ukrepov preprečevanja in obvladovanja okužb v boju z odpornostjo bakterij proti antibiotikom. Umivanje rok je povsem osnovni in hkrati najpreprostejši ukrep za preprečevanje prenosa različnih okužb in nalezljivih bolezni v domačem in drugih okoljih.

Higiena rok je ena izmed najbolj učinkovitih ukrepov, ki jih lahko izvajamo za preprečevanje prenosa okužb in zmanjšanje širjenja nalezljivih bolezni, vključno s COVID-19. Temeljna elementa higiene rok sta umivanje in razkuževanje rok, pomembna pa je tudi tehnika

nedotikanja in vzdrževanje zdrave kože rok. Razkuževanje rok je zlasti učinkovito pri uničevanju nesporogenih bakterijskih vrst, umivanje pa mehanično odstrani tudi viruse in spore bakterij, ki so na razkužila lahko odporni.

Postopek pravilnega umivanja rok

Umivanje rok z vodo in milom je osnovni higienski ukrep, s katerim na relativno enostaven način fizično odstranimo nečistoče in mikroorganizme z naših rok. Še posebej pomembno je dosledno in temeljito umivanje rok ob pojavu različnih obolenj in epidemije.

Pred umivanjem roke pod tekočo vodo najprej zmočimo in šele nato namilimo. S površine rok tako odplaknemo precejšnje število mikroorganizmov in miljenje, ki sledi, je bolj učinkovito. Pomembno je, da so umiti vsi predeli rok (dlani, prsti, prostori med prsti, hrbtišče rok, konice prstov, palca, pod nohti, zapestja). Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo in ne z golo umito roko, še posebej če nismo doma. Če roke niso vidno umazane ali pa nimamo možnosti za umivanje rok pod tekočo vodo z milom, lahko umivanje rok nadomestimo tudi z razkuževanjem.

Umivanje rok je najpomembnejši higienski ukrep, ki ga ne smemo nadomeščati samo z razkuževanjem. Razkuževanje rok ne sme postati navada namesto umivanja rok.

Razkuževanje rok

Razkuževanje z rok ne odstranjuje umazanije, zato razkužujemo roke takrat, ko niso vidno onesnažene. Razkužila nikoli ne nanašamo na vlažne roke, saj se s tem zniža koncentracija razkužila, prav tako se roke bolj izsušijo. Tudi pri razkuževanju je pomembno, da so razkuženi vsi predeli rok. Po nanosu razkužila na celoten predel obeh rok počakamo, da se roke osušijo, saj so šele takrat tudi razkužene. Za razkuževanje uporabljamo namensko razkužilo za roke na osnovi 60 do 80 % alkohola. Pri tem je izjemno pomembno podariti, da sredstva za čiščenje in razkuževanje površin niso namenjena čiščenju in razkuževanju kože.

Razkuževanje rok v domačem okolju ni potrebno in ga izvajamo le, kadar umivanje

rok ni mogoče. Le v posebnih primerih in po navodilih zdravstvenih delavcev se tudi v domačem okolju lahko uporablja razkuževanje rok.

Kako pravilno uporabljamo RAZKUŽILA ZA ROKE

Da bi bilo razkužilo učinkovito, ga je treba **PRAVILNO** uporabiti.



Razkužilo **RAZMAŽEMO** po suhih rokah in jih temeljito vtremo, dokler niso **SUHE**.



Avtorica: Weiman Kow (www.comicsforgood.com), Temasek
Prevod, priredba in strokovni pregled: NIJZ

Pomen higiene rok v zdravstvu

V zdravstvu je pomembno predvsem razkuževanje rok, tako zdravstvenih delavcev kot tudi bolnikov in obiskovalcev. Pomembno je dosledno upoštevanje navodil v zdravstveni ustanovi. Pod pojmom higiena rok razumemo tudi uporabo ustreznih rokavic, izvajanje tehnike nedotikanja in vzdrževanje zdrave kože rok.

Pomembno je zavedanje, da sami poskrbimo za svoje zdravje in posredno za zdravje ljudi okoli nas tudi s čistočo svojih rok. S sprejemanjem pogoste higiene rok kot dela svojih vsakodnevnih praks lahko zmanjšamo možnost za okužbo in s tem ščitimo tako sebe kot druge.

Dodatna gradiva:

Strip Najpomembnejše je temeljito umivanje rok

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_umivanje_rok_plakat-a3.pdf

Povzeto s spletne strani NIJZ.

Klara Leljak, koordinatorica projekta "ZDRAVJE V VRTCU"