

СПАСЕТЕ ЖИВОТ чистете ги рацете

Хигиената на рацете

Кога и како



МИНИСТЕРСТВО
ЗА ЗДРАВСТВО

Моите 5 моменти за хигиена на рацете. Базирано на: 'My 5 moments for Hand Hygiene'.
URL: <http://www.who.int/gpsc/5may/background/5moments/en/index.html> © World Health Organization 2009.
Сите права се задржани.

Како да ги **триете** рацете со дезинфициенс за раце?

**ТРИЈТЕ ГИ РАЦЕТЕ СО ДЕЗИНФИЦИЕНС ЗА РАЦЕ ЗА ПОГОЛЕМА ХИГИЕНА!
КОГА РАЦЕТЕ СЕ ВИДЛИВО НЕЧИСТИ, ИЗМИЈТЕ ГИ.**

⌚ Времетраење на целата постапка: 20-30 секунди



Нанесете од средството за дезинфекција во полузатворена дланка така што целосно ќе ја покриете површината на дланката и прстите;



Истријте ги дланките една од друга;



Поставете ја десната дланка врз надворешната страна на левата шака и тријте со испрелетени прсти, и обратно;



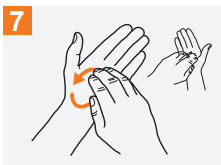
Истријте ги дланките со испрелетени прсти;



Истријте ги внатрешните страни на прстите една од друга;



Со ротациски движења истријте го левиот палец со десната рака и обратно;



Со споени прсти на десната рака со ротациски движења налево и надесно истријте ја левата дланка и обратно;



Откако ќе се исушат, рацете се чисти.

Како да ги **миете** рацете?

**КОГА РАЦЕТЕ СЕ ВИДЛИВО НЕЧИСТИ, ИЗМИЈТЕ ГИ!
ВО СПРОТИВНО, МОЖЕТЕ ДА ГИ ИСТРИЈЕТЕ СО ДЕЗИНФИЦИЕНС ЗА РАЦЕ.**

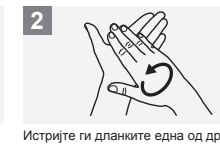
⌚ Времетраење на целата постапка: 40-60 секунди



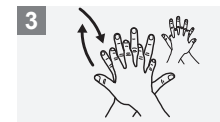
Навлажнете ги рацете со вода;



Нанесете доволно сапун за да ја покриете целата површина на рацете;



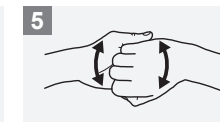
Истријте ги дланките една од друга;



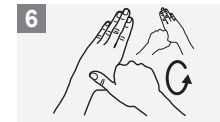
Поставете ја десната дланка врз надворешната страна на левата шака и тријте со испрелетени прсти, и обратно;



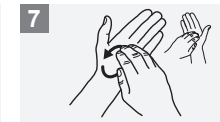
Истријте ги дланките со испрелетени прсти;



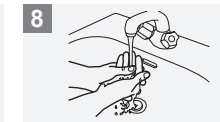
Истријте ги внатрешните страни на прстите една од друга;



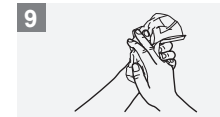
Со ротациски движења истријте го левиот палец со десната рака и обратно;



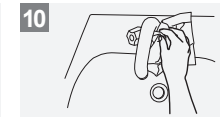
Со споени прсти на десната рака со ротациски движења налево и надесно истријте ја левата дланка и обратно;



Исплакнете ги рацете со вода;



Добро избришете ги рацете со крпа за една употреба;



Со истата крпа затворете ја славината;



Вашите раце се чисти.

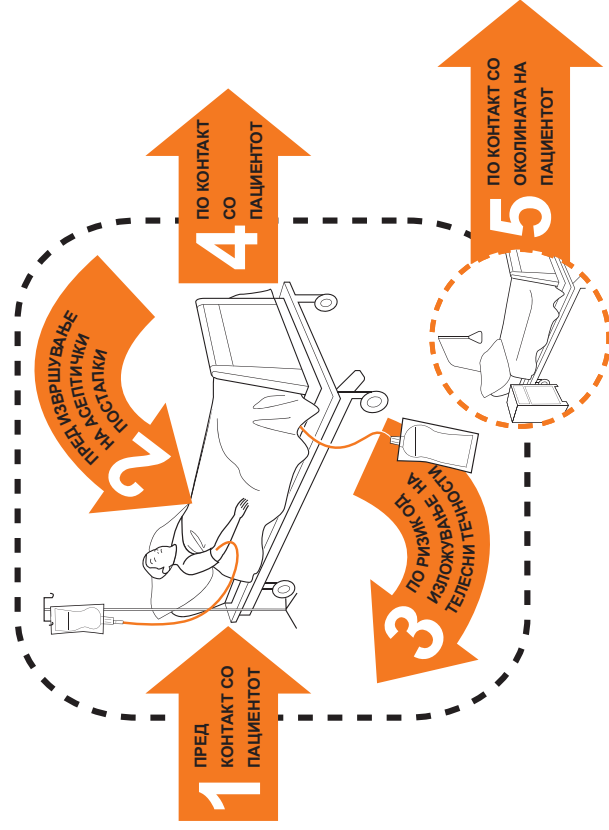
Чистите раце се поздрави раце.

Дали твоите раце се чисти?



Кога?

ВАШИТЕ 5 МОМЕНТИ ЗА ХИГИЕНА НА РАЦЕТЕ



1 ПРЕД КОНТАКТ СО ПАЦИЕНТОТ	КОГА? Исчистете ги рацете пред да дојдете во контакт со пациентот. ЗОШТО? За да го заштитите пациентот од штетните бактерии кои ги има на Вашите раце.
2 ПРЕД ИЗВРШУВАЊЕ НА ЧИСТИ/АСЕПТИЧКИ ПОСТАПКИ	КОГА? Исчистете ги рацете непосредно пред да извршите било каква чиста/ асептичка постапка. ЗОШТО? За да го заштитите пациентот од навлегување на штетните бактерии во неговото тело, вклучително и од неговите сопствени бактерии.
3 ПО РИЗИК ОД ИЗЛОЖУВАЊЕ НА ТЕЛЕСНИ ТЕЧНОСТИ	КОГА? Исчистете ги рацете веднаш откако сте биле изложени на ризик од контакт со телесни течности (како и по вадење на ракавиците). ЗОШТО? За да се заштитите себеси и околината од штетните бактерии на пациентот.
4 ПО КОНТАКТ СО ПАЦИЕНТОТ	КОГА? Исчистете ги рацете откако сте биле во контакт со пациентот по напуштање на неговата околина. ЗОШТО? За да се заштитите себеси и околината од штетните бактерии на пациентот.
5 ПО КОНТАКТ СО ОКОЛИНАТА НА ПАЦИЕНТОТ	КОГА? Исчистете ги рацете по допирање на било каков предмет или мебел во непосредната околина на пациентот, кога ќе заминете од собата – дури и доколку не сте биле во контакт со пациентот. ЗОШТО? За да се заштитите себеси и околината од штетните бактерии на пациентот.