

2. Гигиенически правильное кашлянье, чихание и сморкание.

В независимости от того болеете ли Вы простудным заболеванием или у Вас настоящий грипп: при кашле, чихании и сморкании в окружающую среду выделяется большое количество возбудителей.

Как при этом я могу избежать переноса возбудителей?

- Держите дистанцию от других людей.
- Закрывайте при кашле и чихании Ваш нос и рот, лучше всего используйте при этом одноразовые салфетки. В другом случае вы можете кашлять или чихать в локтевой сгиб, но ни в коем случае не в ладонную поверхность кисти.
- При сморкании также используйте одноразовые салфетки, выкидывайте их после использования.
- Пожалуйста, дезинфицируйте руки, если Вы имели контакт с выделениями из дыхательных путей



3. Гигиена при пользовании туалетом

Если кишечные бактерии через загрязнённые руки попадут в рану или катетер, то они вызовут тяжёлые заболевания.

Самая важная защитная мера это тщательная гигиена рук после каждого посещения туалета:

- После каждого посещения туалета мойте руки с мылом.
- Если у Вас инфекционная диарея, Вы получаете иммуносупрессивную терапию или у Вас обнаружен мультирезистентный возбудитель, то после того как высохнут руки дополнительно необходимо произвести дезинфекцию рук.

С помощью следующих мер Вы можете дополнительно снизить риск передачи возбудителя:

- Некоторое количество туалетной бумаги необходимо положить в унитаз, чтобы предотвратить разбрызгивание
- Закрывать крышку унитаза (если она есть) перед смывом.

Если перед использованием Вы хотите протереть сиденье унитаза, Вы можете использовать для этого смоченную в гигиеническом растворе для рук туалетную бумагу. Пожалуйста, ни в коем случае не выкидывайте в туалет что-то кроме туалетной бумаги, что бы не вызвать засорения и забивания унитаза.

Издательство и печать

Издатель: Universitätsklinikum Freiburg | ©2013
Редакция: Институт медицинской экологии и внутрибольничной гигиены
Дизайн: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

Как я могу защититься от возбудителей болезни?

Информация для пациентов и посетителей



Институт медицинской экологии и
внутрибольничной гигиены

В этой брошюре мы бы хотели проинформировать Вас о том, как Вы сами, а так же ваши соседи по палате и родственники могут защититься от возбудителей инфекции.

Бактерии и вирусы в нашем окружающем мире вездесущи. Иногда они безвредны или даже полезны - как, к примеру, в процессе пищеварения или в защитной функции кожи.

Многие бактерии и вирусы могут вызывать также и серьёзные заболевания. К тому же, при использовании, к примеру, катетеров, создаются так называемые „ворота инфекции“.

Сотрудники нашей клиники проводят все мероприятия по уходу, обследованию, а также операционные вмешательства, соблюдая в каждом случае все требуемые гигиенические стандарты. Также они регулярно проходят необходимое гигиеническое обучение.

С помощью простых действий Вы тоже можете помочь в соблюдении гигиенических правил.

Защитите себя во время пребывания в клинике (а также, конечно же, и в повседневной жизни) посредством.

- гигиены рук
- гигиенически правильного чихания и сморкания
- гигиены при пользовании туалетом

Ниже вы узнаете об этом подробнее.



1. Гигиена рук

Перенос возбудителя происходит главным образом контактным путём (через руки). В больнице это касается, конечно же, не только персонала, но и Вас как пациента или посетителя. Бактерии попадают на Ваши руки или в результате прямого контакта или в результате прикосновения с часто трогаемыми поверхностями.

Тщательная гигиена рук защищает Вас и других от возбудителей болезней! В домашних условиях мытьё рук с мылом, как правило, является для этого достаточным.

В период пребывания в больнице в качестве дополнительной гигиенической меры мы рекомендуем дезинфекцию рук.

В университетской клинике для этого существуют дозаторы для дезинфекции рук, который вы найдёте в больничных палатах, около умывальников, в общественных местах и на входах в клинику.

В каких случаях я должен дезинфицировать руки?

Как пациент:

- перед уходом из палаты, перед входом в палату
- до и после совместного использования общих приборов, аппаратов
- перед едой (также перед посещением буфета)
- после сморкания / контакта с выделениями из дыхательных путей

Как посетитель:

- перед заходом в клинику
- перед тем как Вы покидаете палату пациента
- после сморкания / после контакта с выделениями из дыхательных путей

Как правильно я должен дезинфицировать руки?

- Вначале снимите все украшения с рук, с тем, чтобы дезинфицирующее средство действовало эффективно.
- Сделайте 2-3 нажатия на дозатор и тщательно разотрите средство, пока руки снова не станут сухими
- При этом не забывайте кончики пальцев, межпальцевые участки и большие пальцы.

