

5.5. SVJETSKI DAN ČISTIH RUKU!!!



ČISTE RUKU – VRLO VAŽNO!

Iako se na prvu čini da je pranje ruku radnja koja se podrazumjeva i koju svi znamo, istraživanja ipak pokazuju da veliki procenat ljudi ruke pere nedovoljno i/ili nepravilno. Veliki broj uzročnika bolesti se nalazi na prljavim rukama, pa se zbog toga crijevne zarazne bolesti često nazivaju i „*bolesti prljavih ruku*“.

Pravilno pranje ruku je od velike važnosti u prevenciji mnogih bolesti jer je za 45% manji broj slučajeva bolesti uzrokovanih mikroorganizmima koji se nalaze na prljavim rukama.

Kad prati ruke??? Češće nego što se misli!!!

- prije (radi sebe) i poslije odlaska u toalet (radi drugih);
- prije i poslije pripreme jela;
- prije i poslije obroka;
- prije kontakta sa djecom;
- poslije bilo kakvog čišćenja;
- poslije diranja životinja, uključujući i kućne ljubimce;
- poslije posjete zdravstvenoj ustanovi ili bolesnoj osobi;
- poslije ispuhivanja nosa, kašljanja ili kihanja;
- poslije dolaska kući nakon bilo kakvih vanjskih aktivnosti (boravka u vrtu, parku, kupovine, vožnje javnim prevozom, liftom...);
- u svakom trenutku kad smatrate da je potrebno.

Kako prati ruke???

- Ako se nosi, skinuti nakit.
- Pokvasiti ruke u toploj vodi i nanijeti sapun (po mogućnosti tečni).
- Sapunjati ruke najmanje 20 sekundi.
- Dobro oprati nadlanice, područja između prstiju i ispod i oko noktiju.
- Dobro isprati ruke.
- Dobro posušiti čistim peškirom ili još bolje papirnatim ubrusom.
- Istim ubrusom zatvoriti česmu ne dodirujući je rukama.

Ako ruke nije moguće oprati, trebalo bi voditi računa da se ne dodiruju usta, nos i oči, kao i predmeti preko kojih bi se naknadno moglo prenijeti onečišćenje. Za prvu pomoć u takvim situacijama mogu poslužiti vlažne maramice, ali i njih treba koristiti tako da se ruke temeljno prebrišu.

Mali savjeti za roditelje i malu raju!

Posebna rizična grupa su djeca, te im je neophodno u što ranijoj dobi „usaditi“ naviku i značaj pranja ruku. Navika stečena u ranom djetinjstvu, s vremenom, postaje automatska radnja koja će se primjenjivati u svakoj neophodnoj situaciji. Roditelji, generalno, potiču djecu da peru ruke, i to na vrlo jednostavan ali neefikasan način, naredbom: „Idi operi ruke!“. Na ovaj način dijete dobija još jednu komandu u nizu koju će možda poslušati, a možda i neće. Za stvaranje ove zdrave i neophodne higijenske navike treba strpljenja i upornosti. Odvojite nekoliko minuta za to. Slijedi nekoliko savjeta kako bi djeca shvatila poentu:

- Djeca moraju razumjeti važnost pranja ruku. Potičite razgovor na tu temu sa njima. Čitajte knjge i slikovnice koje promovišu važnost pranja ruku. Nađite literaturu prikladnu dobi djeteta sa mnogo slika i ilustracija.
- Djeca vole koristiti sapun, nabavite im male sapune u raznim oblicima i bojama. Djeci će biti lakše držati sapun, a biće im zabavno gledati razne boje i oblike.
- Djeca ponekad vole da fušere i požure pa pranje ruku traje vrlo kratko. Predložite djetetu da otpjeva omiljenu pjesmicu dok pere ruke. Tako ćete biti sigurni da pranje ruku traje dovoljno dugo.
- Na kreativan način, povremeno podsjetite djecu zašto se ruke moraju prati. Objasnite im kako sapiranjem sapunice sa ruku, ružne male baje i klice odlaze u odvod. Djeca vole slikovita objašnjenja, a tako će brže i dugoročnije zapamtiti važnost ove navike.
- Pohvalite dijete svaki put kada opere ruke. Osjećaće se bitnim kao i kod ostalih poticanja lijepog ponašanja.

Ove godine fokus Svjetske Zdravstvene Organizacije je prevencija sepsu u zdravstvu:

„U vašim je rukama – spriječite sepsu u zdravstvenoj zaštiti“

Kroz ovogodišnju kampanju šalje se poruka zdravstvenim radnicima u kojoj se pozivaju da obrate pažnju na pet ključnih momenata u higijeni ruku, menadžerima zdravstvenih ustanova da higijena ruku bude indikator kvaliteta u njihovim zdravstvenim ustanovama, kao i ministarstvima zdravstva i udruženjima pacijenata.

