



Хигиена на рацете при здравствена нега

Најголем дел од инфекциите асоцирани со **здравствена нега** може да се превенираат со добра хигиена на рацете – чистење на рацете во право време и на прав начин. Упатствата на СЗО за хигиена на раце при здравствена нега се во насока на промовирање и унапредување **на хигиена на рацете во здравствените установи** насекаде низ светот и се надополнети со мултимодалната стратегија на СЗО за подобрување на хигиената на раце, водичот за спроведување и комплетот алатки за спроведување, каде се содржани голем број готови практични алатки. Овој модул е изработен со цел да се резимираат упатствата на СЗО за хигиена на раце, поврзаните алатки и идеите за ефективно спроведување.

Рацете на здравствените работници играат клучна улога во одржување на безбедноста на пациентите. Доколку **здравствените работници не ги чистат рацете** во вистински момент и со примена на соодветни методи, тие може преку своите раце да пренесат микроорганизми кои предизвикуваат инфекција од еден пациент на друг. Одржување на хигиена на рацете во клучни моменти е **важна интервенција во здравствената заштита**. **Хигиената на рацете** го намалува преносот на микроорганизми (вклучително и оние кои се резистентни на антибиотици), **ја зголемува безбедноста на пациентот** и ги намалува инфекциите асоцирани со здравствена нега.

Ефективната, навремена хигиена на рацете е основа за превенција и контрола на инфекции. Овој ден е посебно значаен во време кога светот се соочува со пандемија и преку него се акцентира хигиената на рацете како една од основните превентивни мерки за заштита од вирусот. Респираторните вируси како корона вирусот (Ковид-19) се шират преку слуз или капки што го содржат вирусот, а во организмот навлегуваат преку очи, нос или грло. И ова многу често се случува преку рацете. Во контекст на превенција од Ковид-19, рацете задолжително треба да се мијат често, а особено по секнење на носот, кашлање или кивање, по посета на јавен простор, присуство во јавен превоз, по посета на пазари и верски објекти, по допирање површини надвор од дома, вклучувајќи и пари, како пред или за време на **грижа за болно лице**, пред и по јадење, по употреба на тоалет, ракување со отпад, допирање животни и домашни миленици, менување пелени или помош на деца при одење во тоалет итн.

Светската здравствена организација посочува дека честата и темелна хигиена на рацете е една од најефективните мерки за превенција од дијареја, од воспаление на белите дробови, но и низа други инфекции кои можат да имаат и фатални последици.

<https://openwho.org/courses/IPC-HH-mk>



Higjiena e duarve gjatë kujdesit shëndetësor

Shumica e infeksioneve të lidhura me **kujdes shëndetësor** mund të parandalohen me higjienë të mirë të duarve – pastrimi i duarve në kohën e duhur dhe në mënyrën e duhur. Udhëzimet e OBSH-së për higjienën e duarve gjatë kujdesit shëndetësor kanë për qëllim promovimin dhe përmirësimin e higjienës së duarve **në institucionet shëndetësore** në mbarë botën dhe janë plotësuar me strategjinë multimodale të OBSH-së për përmirësim të higjienës së duarve, udhëzuesin e zbatimit dhe tërësia e mjeteve të zbatimit, i cili përmban një numër mjeteve praktike të gatshme. Ky modul u projektua për të përmbledhur udhëzimet e higjienës së duarve, mjetet e lidhura, dhe idetë për zbatimin efektiv.

Duart e punëtorëve shëndetësor luajnë një rol kyç në ruajtjen e sigurisë së pacientëve. Nëse **punëtorët shëndetësor nuk i pastrojnë duart** në kohën e duhur dhe duke aplikuar metoda të përshtatshme, ata mund të transmetojnë mikroorganizma që shkaktojnë infektion nga një pacient në tjetrin nëpërmjet duarve të tyre. Mbajtja e higjienës së duarve në momente kyçe është një ndërhyrje e rëndësishme në mbrojtjen shëndetësore. **Higjiena e duarve** zvogëlon transmetimin e mikroorganizmave (duke përfshirë ato rezistente ndaj antibiotikëve), **rrit sigurinë e pacientit** dhe zvogëlon infeksionet e ndërlidhura me kujdesin shëndetësor.

Higjiena efektive dhe në kohën e duhur e duarve është baza për parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve. Kjo ditë është veçanërisht e rëndësishme në një kohë kur bota po përballet me një epidemi dhe fokuson higjienën e duarve si një nga masat kryesore parandaluese për t'u mbrojtur nga virusi. Viruset respiratore si virusi koronës (Covid-19) përhapen nëpërmjet mukusit ose pikave që përmbajnë virusin dhe hyjnë në trup nëpërmjet syve, hundës ose fytyrës. Dhe kjo shumë shpesh ndodh përmes duarve. Në kontekst të parandalimit të Covid-19, duart duhet të lahen shpesh, veçanërisht pas prekjes së hundës, kollitjes ose teshtitjes, pas vizitës së hapësirës publike, pranisë në transportin publik, pas vizitave në tregje dhe objektet fetare, pas prekjes së sipërfaqeve jashtë shtëpisë, duke përfshirë paratë, si para ose gjatë kujdesit për një person të sëmurë, para dhe pas ngrënies, pas përdorimit të tualetit, trajtimit të mbeturinave, prekjes së kafshëve dhe kafshëve shtëpiake, ndërrimit të pelenave ose ndihmës për fëmijët kur shkojnë në tualet, etj.

Organizata Botërore e Shëndetësisë thekson se higjiena e shpeshtë dhe e plotë e duarve është një nga masat më efektive për parandalimin e diarresë, nga inflamacioni i mushkërive, por edhe një sërë infeksionesh të tjera që mund të kenë edhe pasoja fatale.

<https://openwho.org/courses/IPC-HH-mk>