

PRECAUȚIUNI UNIVERSALE

Urmați întotdeauna precauțiunile universale



Spălați-vă pe mâini înainte și după ce intrați în contact cu pacientul



Curățați echipamentul medical reutilizabil după fiecare utilizare



Utilizați echipamente de protecție adecvate în funcție de riscul de expunere



Urmați principiile de igienă respiratorie



Utilizați și eliminați obiectele înțepătoare-tăietoare în siguranță



Utilizați tehnici aseptice



Respectați programul de curățenie zilnică și ciclică



Manipulați deșeurile medicale în siguranță

OPREȘTE RĂSPÂNDIREA MICROBILOR!

Ai grijă de tine și de cei din jur
pentru a preveni gripa și alte boli!



Tuse / Strănut

Acoperă gura și nasul cu un șervețel atunci când tușești sau strănuți. Dacă nu ai un șervețel la îndemână, atunci tușește / strănută în partea superioară a brațului sau în cot, NU în mâini sau palme! Un strănut poate împrăști microbii din gură sau din nas cu o viteză de 160 km / oră. Totodată, dacă strănuți sau tușești în mâini sau palme, poți răspândi microbii foarte ușor pe alte suprafețe pe care le atingi.

Folosește șervețele

De fiecare dată când îți suflă nasul, tușești sau strănuți, folosește un șervețel nou. Apoi aruncă imediat șervețelul folosit în coșul de gunoi.



Spălat pe mâini

Este recomandat să te speli pe mâini după ce ai tușit, strănutat sau ți-ai suflat nasul. Spală-te pe mâini cu apă și săpun timp de minim 20 secunde. Dacă nu ai la dispoziție apă și săpun, utilizează un dezinfectant de mâini pe bază de alcool care conține cel puțin 60% alcool.

Stai acasă

Stai acasă dacă ești bolnav. Acest lucru este esențial în prevenirea răspândirii bolilor.

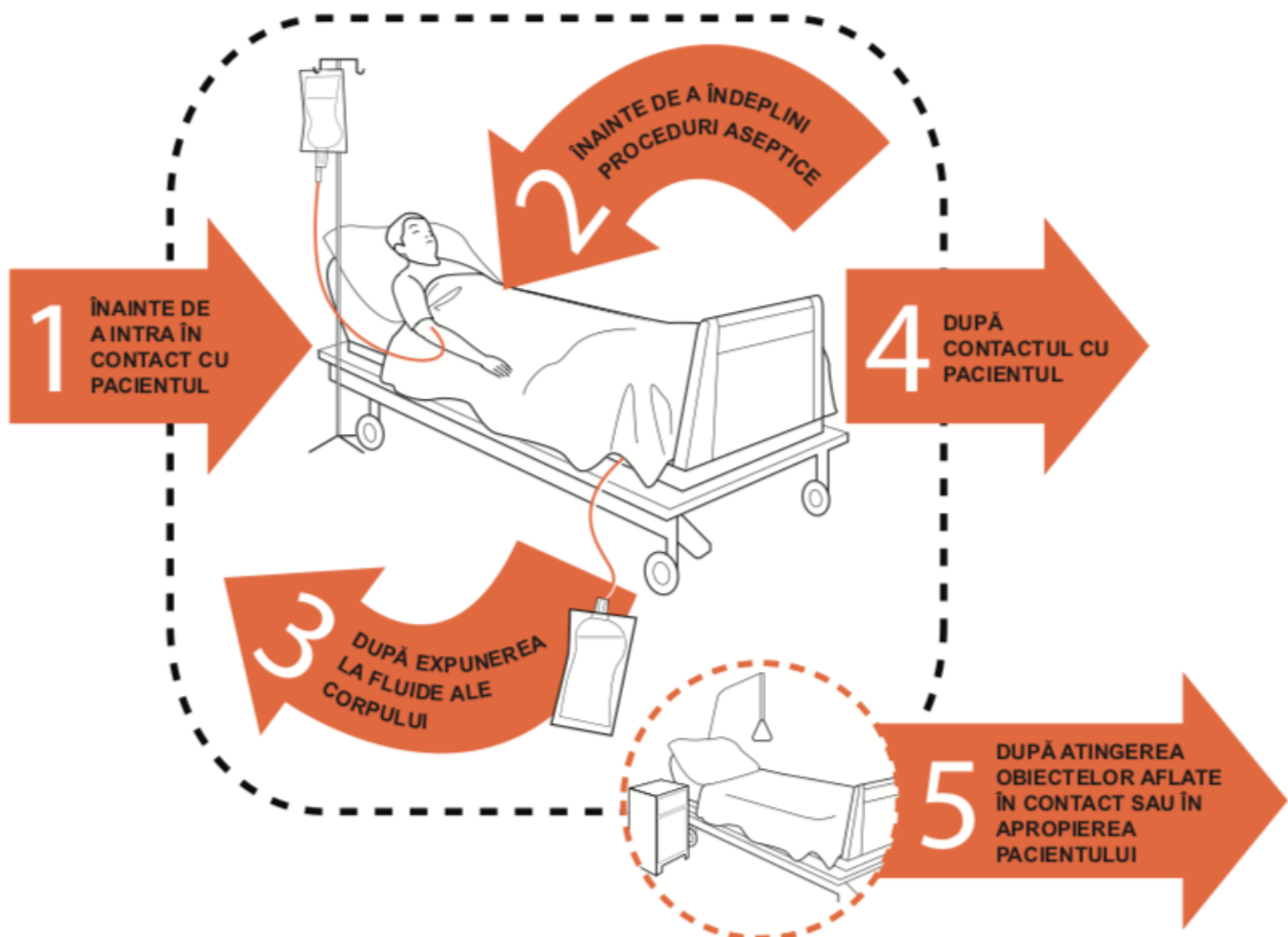


Ce mai poți face pentru a evita răspândirea gripei și a altor boli

- Evită contactul apropiat cu oamenii bolnavi.
- La rândul tău, atunci când tușești sau strănuți, păstrează distanța față de ceilalți oameni pentru a nu transmite microbii.
- Evită atingerea ochilor, nasului sau a gurii. Microbii se răspândesc adesea atunci când o persoană atinge ceva ce este contaminat și apoi își atinge ochii, nasul sau gura.
- Curăță și dezinfectează frecvent suprafețele atinse la domiciliu (robineți din baie / bucătărie, chiuvete, clanțe, mobilă, pardoseală etc), la serviciu sau la școală (tastatură, mouse, birou etc).

Învăță-ți copiii să utilizeze regulile de igienă pentru prevenirea răspândirii bolilor.

5 MOMENTE IMPORTANTE PENTRU IGIENA MÂINILOR



1	ÎNAINTE DE A INTRA ÎN CONTACT CU PACIENTUL	CÂND? Curăță-ți mâinile înainte de a intra în contact cu pacientul, în momentul în care te apropii de acesta. DE CE? Pentru a proteja pacientul împotriva microbilor potențial patogeni de pe mâinile tale.
2	ÎNAINTE DE A ÎNDEPLINI PROCEDURI ASEPTICE	CÂND? Curăță-ți mâinile înainte de a îndeplini vreo procedură aseptică. DE CE? Pentru a proteja pacientul împotriva microbilor potențiali patogeni, inclusiv ai săi, de a pătrunde în organism.
3	DUPĂ EXPUNEREA LA FLUIDE ALE CORPULUI	CÂND? Curăță-ți mâinile imediat după o expunere cu risc la fluide ale corpului (și după scoaterea mănușilor). DE CE? Pentru a te proteja pe tine și mediul intraspitalicesc de microbii potențial patogeni ai pacientului.
4	DUPĂ CONTACTUL CU PACIENTUL	CÂND? Curăță-ți mâinile după ce-ai intrat în contact cu pacientul, imediat ce te îndepărtezi de acesta. DE CE? Pentru a te proteja pe tine și mediul intraspitalicesc de microbii potențial patogeni ai pacientului.
5	DUPĂ ATINGEREA OBIECTELOR AFLATE ÎN CONTACT SAU ÎN APROPIEREA PACIENTULUI	CÂND? Curăță-ți mâinile după ce-ai intrat în contact cu obiectele pacientului sau mobilierul din preajma acestuia, la plecare, chiar dacă n-ai intrat în contact direct cu pacientul. DE CE? Pentru a te proteja pe tine și mediul intraspitalicesc de microbii potențial patogeni ai pacientului.

Cum să ne dezinfectăm corect mâinile?

O bună igienă a mâinilor implică o dezinfectie corectă a acestora!

Dacă mâinile sunt vizibil murdare, spălați-le cu apă și săpun.

 Durata unei proceduri: 20 - 30 secunde



1a Aplicați produsul dezinfectant în căușul palmei;



2 Frecați palmele între ele;



3 Palma dreaptă peste partea posterioară a mâinii stângi și vice versa;



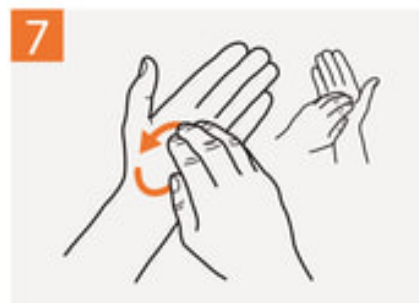
4 Palmă peste palmă cu degetele întrepătrunse;



5 Partea posterioară a degetelor în căușul palmei opuse cu degetele întrepătrunse;



6 Frecarea rotativă a policelui stâng prins în palma opusă și vice versa;



7 Frecarea rotativă, înainte și înapoi, a vârfurilor degetelor mâinii drepte în palma opusă și vice versa;



8 Odată uscate, mâinile sunt dezinfectate.

Cum să ne spălăm corect mâinile?

Spălați-vă mâinile dacă acestea sunt vizibil murdare, altfel dezinfecțați-le cu soluție hidroalcoolică.

 Durata întregii proceduri: 40-60 secunde



Udați mâinile cu apă;



Aplicați suficient săpun pentru a acoperi toată suprafața mâinii;



Frecați mâinile palmă peste palmă;



Palma dreaptă peste dosul palmei stângi prin intercalarea degetelor și vice versa;



Palmă peste palmă cu degetele intercalate;



Dosul degetelor pe palma opusă, cu degetele împreunate;



Frecări rotative ale policelui stângi prins în palma dreaptă și vice versa;



Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte, pe palma stângă și vice versa;



Clătiți mâinile cu apă;



Uscați mâinile bine cu un prosop de unică folosință;



Închideți robinetul folosind prosopul;



Mâinile tale sunt acum sigure (curate).