

Pranjem ruku smanjuje se opasnost da se čovjek zarazi i da zarazu prenese na druge.

- Ako se ruke ne operu odmah, ne treba njima dodirivati usta, nos, oči.
- Preporučuje se korištenje tekućeg sapuna.
- Za brisanje ruku preporučuje se korištenje papirnatih ubrusa i maramica, fena ili sačekati da se ruke osuše.
- Epidemiološki gledano, suhi predmeti su bezbjedniji od vlažnih, metalni od plastičnih ili papirnih (na metalnoj površini zarazne klice kraće opstaju), a oni izloženi suncu su bezbjedniji od onih koji su držani u tami.

PRATI RUKU REDOVNO I PRAVILNO

Pranje ruku je vrlo jednostavna navika koja zahtijeva minimalnu obuku i ne treba posebnu opremu. S pojavom bakterija otpornih na djelovanje antibiotika važnost pranja ruku postaje još veća.

Izuzetno je važno ruke prati redovno i pravilno kako bi smo uklonili nečistoće i smanjili broj mikroorganizama.

- Sapun i topla voda su dovoljni za pravilno pranje ruku.
- Posebni antibakterijski sapuni nisu neophodni jer nisu puno efikasniji u ubijanju bakterija nego obični sapun. Korištenje antibakterijskog sapuna može čak i dovesti do razvoja bakterija koje su otporne na antimikrobne lijekove, pa će ih biti teže uništiti u budućnosti.
- Na javnim mjestima koristite papirnate ubruse.
- Kod kuće, pamučne peškire treba često mijenjati, koristiti samo svoj peškir, i nikad ne koristiti isti ručnik za lice i ruke, odnosno druge dijelove tijela.
- Sredstvo za dezinfekciju ruku može biti korisno kada sapun i voda nisu dostupni.

Pravilno i redovno pranje ruku – zalag je vašeg zdravlja!

1. Nakvasite ruke pod mlazom tekuće tople vode i dozirajte tečni sapun.
2. Trljajte dlan o dlan.
3. Dlanom desne ruke trljajte lijevu nadlanicu, i obratno.
4. Trljajte područja između prstiju tako što isprepletete prste.
5. Trljajte prste tako što obuhvatite prste suprotne ruke.
6. Obratite pažnju na nokte i površinu ispod nokata, trljajte vrhove prstiju o dlan suprotne ruke.
7. Kružnim pokretima trljajte palčeve obje ruke.
8. Isperite ruke pod mlazom tekuće tople vode.
9. Osušite ruke ručnikom (papirnatim ili pamučnim).
10. Upotrijebljenim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu.
11. Nakon pranja ruke namažite losionom ili kremom što će vašoj koži vratiti zaštitni sloj koji se uklanja čestim pranjem.

Za sva pitanja, dodatne informacije, nejasnoće i savjete obratite se ljekaru, farmacutu, ili direktno Ministarstvu zdravstva Kantona Sarajevo.

Web: mz.ks.gov.ba

E-mail: mz@mz.ks.gov.ba



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Ministarstvo zdravstva
Bosnia and Herzegovina
Federation of Bosnia and Herzegovina
CANTON SARAJEVO
Ministry of Health



KOMISIJA ZA KONTROLU
REZISTENCIJE NA ANTIBIOTIKE
SARAJEVO



PRAVILNO PRANJE RUKU

KOŽA I MIKROORGANIZMI

Koža je najveći ljudski organ. Površina naše kože nije sterilna — na njoj se nalaze mikroorganizmi koji su stalni «stanovnici» naše kože i nazivaju se rezidentna mikroflora. Nju nije moguće potpuno ukloniti sa kože. Broj i vrsta rezidentne flore razlikuje se od osobe do osobe, ali i dijela tijela na kojem se nalazi. Mnogi od tih mikroorganizama nisu patogeni, tj. prisustvo nekih od njih na koži čak pomaže u zaštiti od patogenih mikroorganizama koji mogu izazvati različite bolesti.

Tokom svakodnevnih aktivnosti ruke se kontaminiraju mnoštvom mikroorganizama iz okoline — preko kontakata s kontaminiranim površinama, predmetima, ljudima, životinjama. Te mikroorganizme koji nisu stalno prisutni na koži ruku, nego se povremeno na njoj nakupljaju putem direktnog kontakta ili zrakom, nazivamo tranzitorna mikroflora. Tranzitorni mikroorganizmi mogu biti bakterije, gljivice, virusi ili paraziti. Oni dovode do poremećaja normalne i stalne mikroflora, tj. rezidentne mikroflora, infekcije i različitih bolesti.

Ruke su dio našeg tijela koji je najizloženiji mikroorganizmima. Zamislite samo koliko ste se danas puta za nešto uhvatili, nekoga dotakli, s kime ste se sve rukovali, ko je sve prije vas dodirnuo tipke na bankomatu, telefonu, novac, kvaku, te koliko puta ste dodirnuli vlastiti nos, oči ili usta. Svaki takav kontakt objektivno može dovesti do infekcije ukoliko se ispuni nekoliko uslova: dovoljna količina patogenih mikro-organizama, povoljan način prijenosa (ruke), te osjetljivost organizma koji ih prima. Cijeli taj put se naziva Vögralikov lanac. Ukoliko samo jedan od tih uslova nije zadovoljen, do infekcije neće doći.

Područja ispod nokta i između prstiju na rukama idealna su mjesta za njihov razvoj i razmnožavanje. Tu je njihov broj najveći i odatle ih je najteže ukloniti. Dugi nokti mogu biti lijepi, ali ako nisu praćeni odgovarajućim higijenskim navikama, potencijalno su opasan izvor zaraze.

Redovnim i pravilnim pranjem ruku broj mikroorganizama se može smanjiti od 100 do 1000 puta.

Osim bolesti koje se mogu prenijeti prljavim rukama, važno je naglasiti da i ostali dijelovi tijela, odjeća, obuća i okolina u kojoj živimo treba biti čista, kao i da u sprječavanju obolijevanja veliku ulogu ima i način života (opijanje, pušenje, upotreba droga, neispavanost i sl.).

BOLESTI PRLJAVIH RUKU

Same bolesti koje se mogu spriječiti redovnim pranjem ruku možemo podijeliti na tri vrste:

- Bolesti koje se šire fekalno-oralnim putem, uglavnom radi nepranja ruku nakon korištenja toaleta. Tu se ubrajaju bakterije (salmonela i šigela) i neki enterovirusi. Izazivaju povišenu temperaturu, bolove u trbuhu, smetnje s probavom i proljeve. Uzročnik ili njegovi toksini ulaze kroz usta, razmnožavaju se u crijevima, oštećuju njihovu sluznicu i izlučuju se stolicom.
- Bolesti koje se šire indirektno u kontaktu sa sekretom iz disajnog sistema, preko sline, iskašljaja i nosnog sekreta pri kihanju i kašljanju. Tako se prenose prehlada, gripa i meningitis.
- Bolesti koje se šire kada se ruke onečiste mokraćom. One su najrjeđe, a treba spomenuti da se tako prenose stafilokoki.



KAKO MOŽEMO SPRIJEČITI ŠIRENJE PATOGENIH MIKROORGANIZAMA?

Ako se ruke ne peru dovoljno često, mikroorganizme koje usput pokupimo možemo unijeti u organizam kroz probavni sistem (usta), disajni sistem (nos), spojnicu oka ili preko oštećene kože (veće ili manje rane na koži, ogrebotine) i tako se inficirati. Zbog toga je izuzetno važno zaštititi rane (posjekotine, ogrebotine) zavojima, flasterima ili zaštitnim rukavicama, jer je oštećena koža osjetljiva na infekcije.

Pranje ruku sapunom jedna je od najefikasnijih i najisplativijih mjera prevencije proljeva, upale pluća, meningitisa, žutice, crijevnih bolesti, dječje paralize, respiratornih infekcija, gripe, šarlaha, gnojne angine, difterije, kao i infekcija uha, oka, usta i kože. Pranje ruku smanjuje 45% slučajeva bolesti praćenih proljevom. Od posljedica bolesti prljavih ruku godišnje umire oko 3 miliona djece širom svijeta

Redovno pranje ruku je vrlo efikasna strategija brige o vlastitom zdravlju i odbrane od mnogih bolesti.

Iznenadjuća je činjenica da svi znaju kako i kada treba prati ruke. Ipak, statistika govori da:

- oko 1/3 civiliziranog društva ne pere ruke poslije obavljanja nužde, od toga su većina muškarci
- jedan od četvoro odraslih ne pere ruke nakon mijenjanja pelena bebi
- polovica vlasnika kućnih ljubimaca ne pere ruke nakon igre s njima ili nakon čišćenja za njima
- samo jedan od troje pere ruke nakon kašljanja ili kihanja
- jedan od pet pere ruke nakon kontakta s novcem

