

# САЧУВАЈТЕ ЖИВОТЕ: ОПЕРИТЕ СВОЈЕ РУКЕ

## Препоруке СЗО о одржавању хигијене руку током пандемије COVID-19

### Хигијена руку у заједници

**Ви можете одиграти кључну улогу у борби против COVID-19**

- Руке имају пресудну улогу у преношењу COVID-19.
- Вирус COVID-19 првенствено се шири капљицама и контактом. Пренос контактом значи додиривањем заражених људи и/или контаминираних предмета или површина. На тај начин ваше руке могу пренети вирус на друге површине и/или на ваша уста, нос или очи ако их додирнете.



### Зашто је хигијена руку толико важна у спречавању инфекција, укључујући COVID-19?

- Хигијена руку најефикаснија је мера коју можете предузети да смањите ширење патогена и спречите настанак инфекције, укључујући и COVID-19.
- Појединци могу играти кључну улогу у борби против COVID-19 усвајањем честе хигијене руку као дела свакодневне праксе.

**Перите руке**

Перите руке сапуном и текућом водом када су руке **видљиво прљаве**



Ако вам руке **нису видљиво прљаве**, обавите хигијену руку средством бази алкохола или сапуном и водом



World Health Organization

Придружите се одмах **ИЗАЗОВУ #SAFEHANDS** и спасите животе! Објавите видео или слику како перете руке и обележите са **#SAFEHANDS**

СЗО **позива** креаторе политике да обезбеде

- неопходну инфраструктуру која би људима омогућила делотворно обављање хигијене руку на јавним местима;
- да помогну набавку средстава за хигијену руку и најбољу праксу у здравственим установама.

Заштитите себе и друге да се не разболе

#### Перите руке:

- након кашљања и кијања
- када бринете о болеснима
- пре, током и након припреме хране
- пре јела
- након употребе тоалета
- када су руке видљиво прљаве
- након контакта са животињама и животињским изметом



World Health Organization

### Хигијена руку у здравству

**Зашто је важно да учествујете у глобалној кампањи хигијене руку СЗО-а за борбу против COVID-19?**

- Глобална кампања хигијене руку СЗО **САЧУВАЈТЕ ЖИВОТЕ: Operите своје руке** мобилише људе широм света да се више придржавају хигијене руку у здравственим установама, штитећи тако здравствене раднике и пацијенте од COVID-19 и других патогена.
- **Медицинске сестре** и други здравствени радници јесу јунаци на првој линији контакта који спасавају животе од COVID-19. У складу са **Годином медицинских сестара и бабица**, глобална кампања за хигијену руку 2020. препознаје њихову кључну улогу у превенцији инфекција.
- Кампања такође доприноси **Глобалном позиву генералног секретара Уједињених нација на акцију ПРАЊА** у здравственим установама.



Пратите **5. мај 2020. САЧУВАЈТЕ ЖИВОТЕ: Operите руке овде:**

<https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en/>

**САЧУВАЈТЕ ЖИВОТЕ  
ОПЕРИТЕ СВОЈЕ РУКЕ**

**#safehands #handhygiene #infectionprevention**

## Шта се дешава 5. маја 2020. и како се то може повезати с борбом против COVID-19?

- У низу иницијатива везаних за COVID-19 које промовишу хигијену руку, глобална кампања **СЗО САЧУВАЈТЕ ЖИВОТЕ: Оперите своје руке (СЖОР)** (тежиште је ставила на хигијену руку у здравству и обележава се 5. маја сваке године.
- Позив генералног директора СЗО** државама чланицама да унапреде хигијену руку широм света повезан је са кампањом за СЖОР.
- 5. маја 2020, кампања **СЖОР** СЗО истиче кључну улогу медицинских сестара и бабица у превенцији инфекција и хигијени руку како би се заштитили сви пацијенти. Слоган је: „**Медицинске сестре и бабице, чиста нега је у вашим рукама!**“
- Свако има улогу у пружању подршке здравственим радницима у најбољим праксама за хигијену руку у овом кључном тренутку.

- Медицинске сестре:** „Чиста и безбедна нега почиње са вама.“
- Бабице:** „Ваше руке су од одлучујућег значаја за мајке и бебе.“
- Креатори политике:** „Повећајте број медицинских сестара како бисте спречили инфекције и побољшали квалитет здравствене заштите. Створите средства за оснаживање медицинских сестара и бабица.“
- Здравствени радници у превенцији и сузбијању инфекције:** „Оснажите медицинске сестре и бабице у пружању чисте неге.“
- Пацијенти и породице:** „Безбеднија нега за вас, са вама.“

- Сваки од позива на акцију може се прилагодити контексту COVID-19:
- Прикључите се** кампањи СЖОР и обележите **5. мај 2020!**

## Шта треба да знате о најбољим праксама хигијене руку за COVID?

### ПРАЊЕ РУКУ

- Докази из епидемија SARS и COVID-19 показују да је хигијена руку врло важно у заштити здравствених радника од заразе (Seto WH et al, “Lancet” 2003; Ran L et al, “Clin Infect Dis” 2020).
- Прање руку у заједници је веома ефикасно за спречавање болести праћених дијарејом, као и респираторних болести (Jefferson T, et al. “BMJ” 2008). Дакле, то је једна од најважнијих мера која се може применити за спречавање инфекције COVID-19.

### СМЕРНИЦЕ

- Средства за хигијену руку на бази алкохола треба да садрже најмање 60% алкохола, треба да буду

- сертификована, а тамо где су залихе ограничене или скупе могу се произвести у земљи према **Упутству СЗО**.
- Обичан сапун је ефикасан у инактивацији вируса са омотачем, попут вируса COVID, због масне површинске мембране која се раствара сапуном, убијајући вирус (Sickbert-Bennett EE et al, “Am J Infect Control” 2005). Поред тога, прање руку уклања клице механичким деловањем (Смернице СЗО о хигијени руку у здравству 2009).
- Хлорисана вода од 0,05% не препоручује се за рутинску хигијену руку јер има последице по кожу и друге токсичне ефекте, а сапун је лако пронаћи и може се делотворно користити.

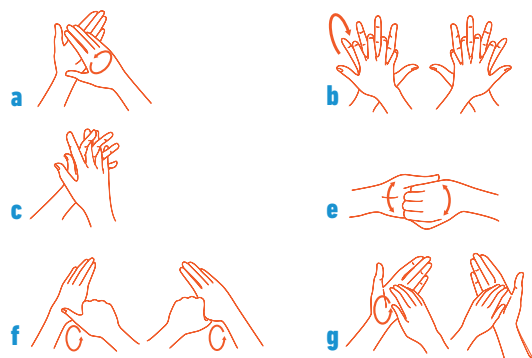
## Право време и права техника за хигијену руку у здравству

Одржавање хигијене руку у право време, коришћењем исправне технике, било алкохолним средством за чишћење руку или сапуном, водом и чистим/једнократним убрисима, је кључно.

### ПРАВО ВРЕМЕ



### ПРАВА ТЕХНИКА



### ДЕСНО ТРАЈАЊЕ

- Средство на бази алкохола: **20-30 секунди**
- Вода и сапун: **40-60 секунди**

**САЧУВАЈТЕ ЖИВОТЕ  
ОПЕРИТЕ СВОЈЕ РУКЕ**

**#safehands #handhygiene #infectionprevention**

