



Как предотвратить распространение возбудителей инфекционных болезней?

Эстонское руководство для пациентов

PJ-Z/84.1-2025



Составление издания профинансировано Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. Дублирование материала с целью распространения не допускается без разрешения Кассы здоровья.

©Tervisekassa 2025

Лийвалайа 36, 10132 Таллинн

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee

info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-747-34-6

ISBN 978-9916-747-35-3 (html)

Рекомендация для ссылки: Как предотвратить распространение возбудителей инфекционных болезней?

Руководство для пациентов PJ-Z/84.1-2025. Касса Здоровья. 2025

Содержание

Как предотвратить распространение возбудителей инфекционных болезней?	4
Антисептика рук	5
Техника мытья рук	6
Этикет при кашле и чихании	7
Использование маски	8
Использованные материалы	10

Как предотвратить распространение возбудителей инфекционных болезней?

Микробы попадают на наши руки, например, когда мы прикасаемся к поверхностям, высмаркиваемся, чихаем, кашляем, а также при прикосновении к носу, рту или ранам. Если мы придерживаемся правил гигиены рук, соблюдаем этикет во время кашля, используем маску, то таким образом мы предотвращаем распространение возможных возбудителей на себя, других людей и окружающие поверхности.

Гигиена рук

Гигиена рук — это простой способ уменьшить распространение болезнетворных микроорганизмов (например, вируса гриппа, коронавируса).

Варианты соблюдения гигиены рук:

- мытье рук водой с мылом;
- протирание рук антисептиком для рук (антисептика рук).

Антисептик для рук — это спиртосодержащее вещество, используемое для уменьшения количества микроорганизмов на руках.

Обязательно вымойте руки водой с мылом, если

- руки заметно загрязнились;
- перед едой или кормлением;
- сморкаетесь, чихаете или кашляете;
- посещаете туалет;
- меняете подгузники.

Воспользуйтесь антисептиком для рук

- до и после посещения пациента/клиента;
- после того, как вы высморкались, чихали или кашляли;
- перед прикосновением к катетеру мочевого пузыря или сосудистой канюле;

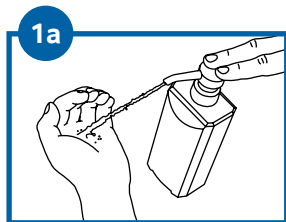


Антисептика рук

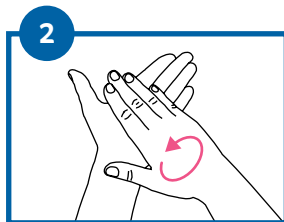
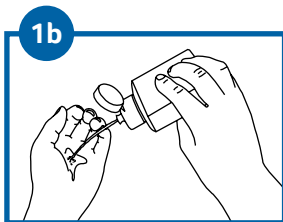
Заметно загрязненные руки нужно перед нанесением антисептика вымыть с водой и мылом.



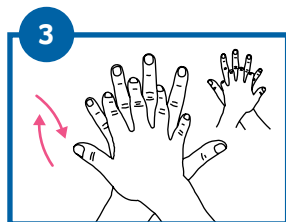
Продолжительность процедуры: 20 секунд



Нанесите на руки достаточное количество антисептика.

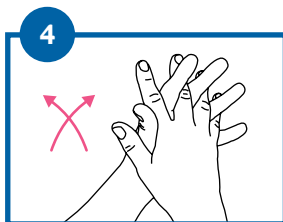


Потрите ладони друг о друга.

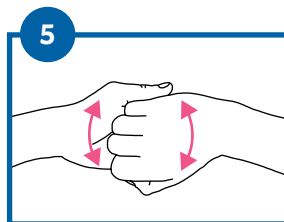


Потрите тыльную сторону левой руки правой рукой, переплетая пальцы.

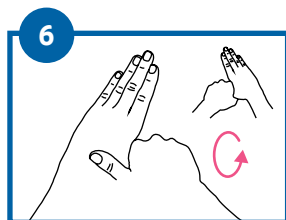
Повторите то же самое с другой рукой.



Потрите ладони друг о друга.

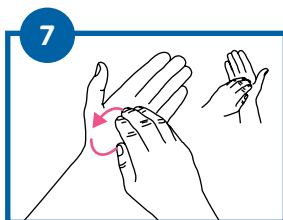


Потрите кончики пальцев левой руки о ладонь правой руки. Повторите то же самое с другой рукой.



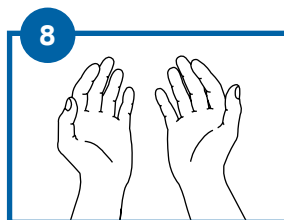
Потрите правой рукой, делая круговые движения, большой палец левой руки.

Повторите то же самое с другой рукой.



Круговыми движениями потрите кончики пальцев правой руки в ладони левой руки.

Повторите то же самое с другой рукой.

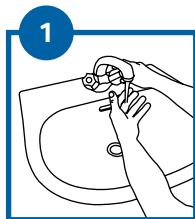


Теперь ваши руки чистые.

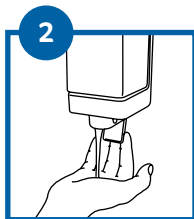
Техника мытья рук



Мытье рук длится не менее 20 секунд



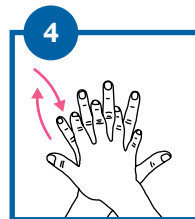
Смочите руки водой.



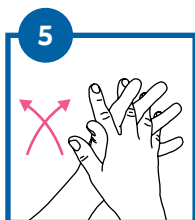
Нанесите мыло на влажные руки.



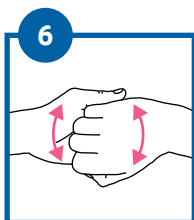
Потрите ладони друг о друга.



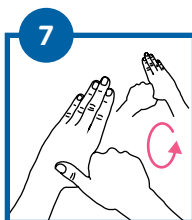
Потрите тыльную сторону каждой руки ладонью другой руки, переплетая пальцы.



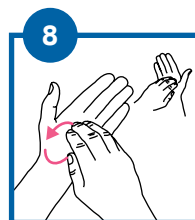
Потрите ладони друг о друга, переплетая пальцы.



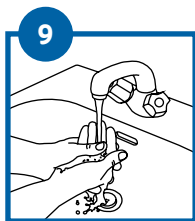
Потрите внешнюю поверхность пальцев левой руки в ладони правой руки.
Повторите то же самое с другой рукой.



Протрите большой палец одной руки другой рукой, совершая круговые движения.



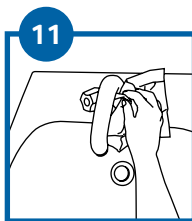
Круговыми движениями потрите кончики пальцев в ладони другой руки.



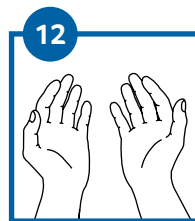
Тщательно ополосните руки водой.



Как следует высушите руки бумажным полотенцем для сушки рук.



Используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран.



Теперь ваши руки чистые!

Этикет при кашле и чихании



Отвернитесь от других.



Прикройте нос и рот
бумажной салфеткой.



Выбросите
использованную
бумажную салфетку в
мусорную корзину сразу
после использования.



Если у вас нет под рукой
салфетки, прикройте рот
и нос рукавом.



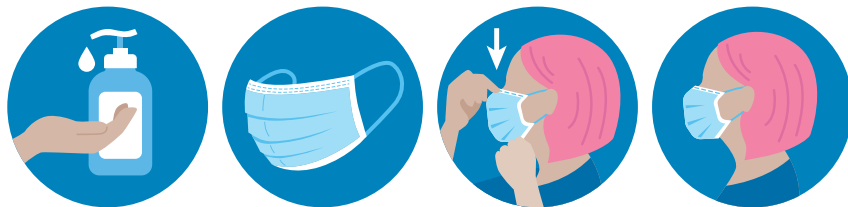
Если вы чихаете или кашляете,
прикрываясь рукой, то вымойте
руки, а затем используйте
антисептик для рук.

Использование маски

Ношение маски защищает как посетителя, так и пациента/клиента от вдыхания возбудителей инфекции (например, вируса гриппа, коронавируса).

Использование маски

- Выполните процедуры антисептики рук.
- Не прикасайтесь пальцами к внутренней поверхности маски (в коробке маски упакованы наружной стороной кверху).
- Наденьте маску на нос так, чтобы проволока находилась в верхней части маски, а внешние складки были направлены вниз.
- Заправьте резинки маски за уши или завяжите завязки.
- Прижмите проволоку маски плотно к носу и натяните нижнюю часть маски под подбородок.
- Маска должна закрывать нос, рот и подбородок.
- Меняйте маску при намокании или каждые три часа.



Снятие маски

- Оттяните резинки от головы, в случае маски с завязками разорвите обе завязки одновременно.
- Выбросьте маску в мусорную корзину.
- Выполните процедуры антисептики рук.



Запомните!



Маску нельзя снимать во время разговора.



Не прикасайтесь к внешней поверхности маски во время ее ношения.



Маска не должна висеть на одном ухе или находиться под подбородком.



Использованные материалы

1. SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla. Käte hügieeni infoleht. Tallinn; 2023.
2. Australian Commission on Safety and Quality in Health Care (the Commission). Hand hygiene fact sheet for patients and carers. Australia; 2022.

