



HIGIENA ▶ Higiena rok je zlasti na potovanjih dokaj dobra preventiva pred okužbami

Na čistočo radi pozabljamo

Čeprav že majhne otroke starši opozarjajo, kako pomembna je higiena rok, pogosto mnogi odrasli na to temeljno pravilo čistoče pogosto pozabljajo. Higiena rok ni le umivanje rok po uporabi sanitarij, je tudi poostrena higiena med prehladom, ob pogostem brisanju nosu, po oprasku z denarjem, obisku v bolnišnici ... Na vse to nas letos zaradi epidemije nove gripe zdravniki pogosteje opozarjajo.

Še zlasti v bolnišnicah je higiena rok izjemno pomembna za preprečevanje bolnišničnih okužb. Izjemno pomembna pa je tudi povsod drugod, saj lahko z rednim, pravilnim in temeljitim umivanjem rok preprečimo marsikatero okužbo. Zdravstveni delavci opozarjajo, da se lahko okužimo v vseh javnih prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi, med njimi pa so vselej tudi prenašalci okužb.

Pod okriljem slovenskega zdravstvenega ministrstva so že spomladi v sodelovanju z nacionalnimi komisijami in komisijami za preprečevanje bolnišničnih okužb v vseh slovenskih bolnišnicah pripravili akcije ozaveščanja o pomenu higijene rok.

Higieniki, medicinske sestre in sanitarni inženirji so pripravili zelo nazorna navodila in predstavitev temeljitega umivanja rok. S pomočjo sponzorjev so ponekod natisnili tudi letake s podrobnimi navodili, kako naj bi si roke sploh umivali. Gre za široko vseslovensko akcijo,

imenovano *Pet minut za higieno rok*.

V zdravstvenih ustanovah pa nenehno spodbujajo tudi vse zaposlene, naj si pogosteje umivajo roke, saj je znano, da lahko zdravstveno osebje z rokami okužbe prenese z enega obolelega na drugega.

In kako naj bi si v vsakdanjem življenju sploh umivali roke, da bo zadoščeno temeljiti higieni? navodilo iz zloženke svetuje, naj si roke najprej splahnemo z vodo, nanesemo milo, nato pa namiljene roke manemo eno ob drugo z vseh strani tako dolgo, kot traja vsaj ena kitica pesmice *Marko skače*.

Navedimo še opažanja zdravstvenih delavcev v času dopustov, ko tudi Slovenci veliko potujemo. V lekarnah se je povečal nakup razkužil in razkužilnih robčkov, ljudje kupujejo tudi maske iz gaze, vse za zalogo v potovalni lekarni. Kljub temu pa mnogi še vedno zatrjujejo, da je nenehno razkuževanje rok na potovanjih nepotrebna panika. Ali res? **JA**



Denar je zelo umazan, virusi na njem preživijo tudi do dva meseca



Si bomo ob umivanju rok zares brundali pesmico Marko skače?