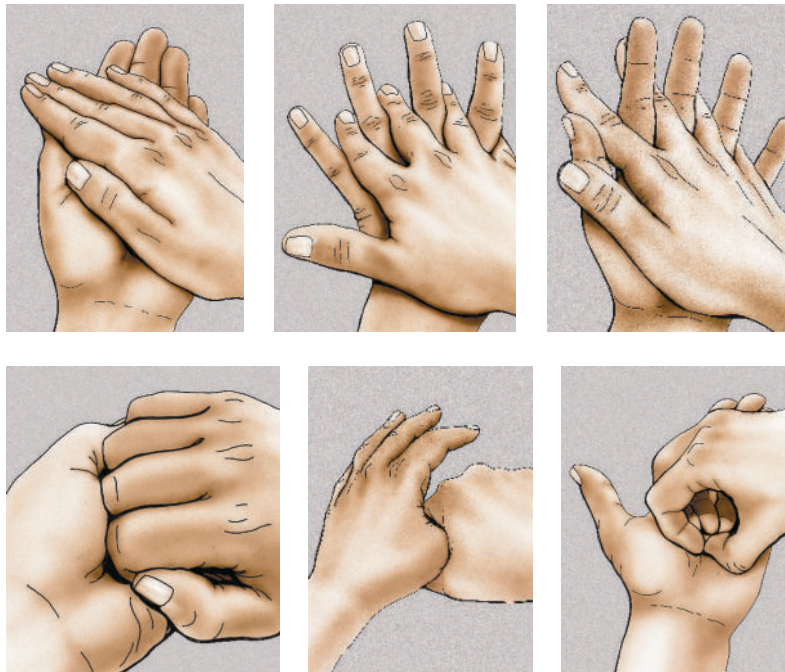




# СВЕТСКИ ДАН ЧИСТИХ РУКУ



• Правилна и редовna хигијена руку је најједноставнији и најјефтинији начин спречавања ширења многих заразних болести које се могу пренети прљавим рукама, као што су прехлада, грип, инфективни проливи, жутица и друге теже болести.

• Цревне заразне болести које се најчешће преносе прљавим рукама налазе се на другом месту по учесталости јављања. Веома је важно још у раном детињству усадити навику редовног прања руку.

• Прљавим рукама се узрочници многих болести уносе у организам кроз дигестивни систем (уста), респираторни систем (нос), преко слузокоже ока или преко оштећене коже.

• У свакодневним активностима руке се контаминирају мноштвом микроорганизама из околине преко контакта са контаминираним површинама, предметима, људима, животињама итд. На кожи се нормално налази резидуална флора која има улогу да штити, односно онемогући транзиторној пролазној флори руку (патогени узрочници) да уђе у наш организам.



## **КАДА ТРЕБА ПРАТИ РУКЕ?**

- пре и после додиривања уста, носа или очију
- пре, за време и након припремања хране
- пре јела
- пре сваке активности које се обављају око детета посебно око новорођенчета
- после употребе тоалета
- после брисања носа, кашљања, кијања
- након контакта са болесником
- након мењања пелена или других предмета који су контаминирани телесним излучевинама, крвљу или другим секретима
- увек када су руке видно запрљане
- након контакта са животињама
- након пушења, изношења смећа и увек када постоји могућност потенцијалне контаминације руке

Правилна хигијена руку подразумева прање руку течним сапуном и млаком водом, и брисање папирним убрисом након прања а не платненим пешкиром.

**Прање руку је јефтин и добар начин спречавања ширења заразних болести контактом преко руку. Тако се са коже уклањају потенцијално патогени микроорганизми и преношење инфекције своди на минимум.**