



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Гигиена рук и предотвращение инфекций

Эта информация поможет узнать, как правильно мыть руки водой с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком для рук.

## Почему гигиена рук так важна?

При попадании в организм бактерии могут вызывать инфекции. Находясь в больнице, каждый подвергается риску инфицирования. Гигиена рук — это лучший способ предотвратить распространение бактерий и инфекций. Необходимо лишь 20 секунд, чтобы помыть руки или обработать их спиртосодержащим антисептиком для рук (например, Purell®), и микроорганизмы будут уничтожены. Принимайте меры — мойте руки и просите мыть руки ваших посетителей.

## Когда следует мыть руки водой с мылом?

Мойте руки:

- После использования туалета, писуара или стула с судном.
- Если руки грязные на вид.
- Перед едой или приготовлением пищи.
- Если у вас обнаружена инфекция, вызываемая бактерией *клостридиум диффициле* (*C. diff*) или норовирусом.
- После рвоты или отхаркивания мокроты (слизи).

## **Как правильно мыть руки водой с мылом?**

1. Смочите руки теплой водой. По возможности используйте жидкое мыло. Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть обе руки.
2. Потрите руки друг о друга. Оботрите мылом тыльную поверхность рук, зону между пальцами, а также вокруг ногтей и под ними.
3. Продолжайте тереть руки в течение как минимум 20 секунд.
4. Тщательно промойте руки под теплой проточной водой.
5. Вытрите руки бумажным полотенцем.

6. Используя сухое бумажное полотенце, закройте кран и откройте дверь в туалет, если это необходимо.

▶ Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/videos/how-wash-your-hands-properly](http://www.mskcc.org/ru/videos/how-wash-your-hands-properly) чтобы посмотреть это видео.

## **Когда следует обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком?**

Обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком для рук:

- если нет воды и мыла;
- выходя из больничной палаты и возвращаясь в нее;
- перед едой.

Если вы не можете встать с постели, можно воспользоваться салфеткой для рук в индивидуальной упаковке.

## **Как правильно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком?**

1. Возьмите достаточное количество антисептика, чтобы покрыть обе руки.
2. Потрите руки друг о друга. Оботрите антисептиком

тыльную поверхность рук, зону между пальцами, а также вокруг ногтей и под ними.

3. Продолжайте тереть руки, пока они не высохнут. Вам потребуется тереть руки как минимум 20 секунд, прежде чем вы почувствуете, что они сухие. Не ополаскивайте руки водой и не вытирайте их полотенцем.

## **Где я могу получить дополнительную информацию о гигиене рук?**

Если у вас есть вопросы, задайте их медицинскому сотруднику. Кроме того, для получения дополнительной информации вы можете посетить веб-сайт:

**Центр контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)**  
[www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html](http://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html)

## **Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику**

Позвоните медицинскому сотруднику, если у вас возникло что-либо из перечисленного ниже:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- температура 96,8 °F (36 °C) или ниже;

- возник или усилился озноб или потливость;
- возникло или усилилось покраснение в области вокруг раны;
- появились или увеличились выделения из раны;
- появилась или усилилась одышка или затрудненное дыхание;
- сердце бьется чаще, чем обычно;
- появился или усилился кашель;
- возникла или усилилась боль.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on May 18, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center