

15. Oktobar Svetski dan opranih-čistih ruku !
Global Hand Washing Day October 15.
2013.



Ove godine ceo svet obeležava 15. oktobar, dan čistih ruku pod nazivom **“SNAGA JE U TVOJIM RUKAMA”**

Preventivno-zdravstvena i higijenska definicija pranja ruku, po profesoru Krstiću je: *Pranje ruku se vrši higijenski ispravnom, tekućom, mlakom vodom i sapunom nakon obavljanja nečistih i pre obavljanja čistih poslova.*

Svetski dan čistih ruku – 15. oktobar 2013.

“SNAGA JE U TVOJIM RUKAMA”

Pranje ruku je od ključnog značaja za ispunjavanje Milenijumskih razvojnih ciljeva **smanjenja smrtnih slučajeva kod dece ispod pet godina za dve trećine do 2015. godine.**

Svetski dan čistih ruku obeležava se od 2008. godine u više od 70 zemalja širom sveta. Ove godine, Svetski dan čistih ruku obeležava se pod sloganom **„Snaga je u tvojim rukama!”** Iako prvobitno kreiran za decu, svake godine se u aktivnosti obeležavanja ovog datuma uključi više od 200 miliona ljudi svih uzrasta iz preko 100 zemalja širom sveta. **Glavni cilj obeležavanja Svetskog dana čistih ruku je sticanje pravilnih higijenskih navika i razvoj kulture pranja ruku sapunom.**

Ruke su najizloženije mikroorganizmima. Prljave, klicama zagađene ruke imaju ključni značaj **u prenošenju uzročnika crevnih, respiratornih, kožnih bolesti, infekcija oka, kao i bolničkih infekcija.** Zarazne bolesti se mogu preneti **direktnim kontaktom** kada se mikroorganizmi sa obolelog u bliskom kontaktu prenesu na zdravu osobu. Takođe i indirektnim kontaktom, koji se ostvaruje putem zagađenih (kontaminiranih) predmeta i stvari koje je prethodno koristila bolesna osoba ili kliconoša (to mogu biti maramice, peškiri, odeća, igračke, pribor za jelo, kvake na vratima, slavine za vodu u toaletima, knjige i sl). Posebno osetljiva uzrasna kategorija su deca koja nemaju razvijene higijenske navike, kao i osobe smeštene u ustanovama za mentalno obolele, koje nemaju sposobnost usvajanja osnovnih higijenskih navika i drugim ustanovama kolektivnog smeštaja.

Pranje ruku sapunom je jedna od najefektivnijih i najisplativijih mera prevencije najvećeg broja bolesti koje se prenose preko prljavih ruku. U „**bolesti prljavih ruku**” ubraja se mnoštvo zaraznih oboljenja različitog porekla. Uzročnici „bolesti prljavih ruku” su **virusi** (Hepatitis A – zarazna žutica, poliomijelitis – dečija paraliza, virusni prolivi), **bakterije** (trbušni tifus, salmoneloza, bacilarna dizenterija-šigeloz), **paraziti** (amebna dizenterija, enterobijaza).

Pranje ruku sapunom je najefikasniji i najjeftiniji način sprečavanja dijareje (proliva) i akutnih respiratornih infekcija, bolesti koje su odgovorne za 3,5 miliona smrtnih slučajeva dece u prvoj godini života godišnje, pre svega u zemljama u razvoju. **Svake godine od dijareje u svetu umre skoro 2 miliona ljudi,** a 90 procenata svih smrtnih slučajeva uzrokovanih dijarejom čine deca mlađa od 5 godina. Skoro 90 procenata svih smrtnih slučajeva uzrokovanih dijarejom pripisuje se neispravnoj vodi, neadekvatnim sanitarno-zdravstvenim merama i neadekvatnoj ličnoj higijeni.

Tehnološki i finansijski gledano, pranje ruku je dostupno u svim zemljama i svim zajednicama i predstavlja najisplativiju zdravstvenu intervenciju. **Procenjeno je da pranje ruku sapunom smanjuje rizik od nastanka bolesti praćenih dijarejom za 42–47%.** Ruke treba prati vodom i sapunom posle upotrebe toaleta, pre pripreme hrane, pre negovanja novorođenčeta i odojčeta, pre svake zdravstvene intervencije.

Prema poslednjem populacionom istraživanju o zdravlju stanovništva Srbije, u našoj zemlji je 2006. godine 73,8% odraslih stanovnika redovno pralo ruke, što je značajan porast u odnosu na 2000. godinu kada je to činilo 67,4%. Najredovnije su to činili odrasli stanovnici do 35 godina starosti, žene, stanovnici gradskih naselja, Beograda i stanovnici iz kategorije najbogatijih.

Prema podacima Odeljenja za prevenciju i kontrolu zaraznih bolesti Instituta za javno zdravlje Srbije, u toku 2012. godine registrovana je 81, a u prvoj polovini 2013. godine 48 epidemija u kojima je put prenosa bio direktni ili indirektni kontakt.

MERE ZA SPREČAVANJE BOLESTI PRLjAVIH RUKU

Pranje ruku tekućom vodom i sapunom je izuzetno važna preventivna mera.

Ruke treba prati ne samo pre jela, već i posle korišćenja toaleta. Ako pranje ruku nije odmah izvodljivo (usled nepostojanja uslova) ne treba dodirivati usta, nos ili oči, kao i predmete preko kojih bi se naknadno zagadili prsti sve dok se ruke ne operu.

Poželjno je koristiti tečni sapun u zatvorenom sistemu, jer posuda sa vodom u kojoj je sapun može da sadrži mikroorganizme – uzročnike zaraznih bolesti.

Za brisanje ruku ne sme se upotrebljavati zajednički peškir, već treba koristiti papirne ubruse ili maramice, fen i slično ili sačekati da se ruke osuše.

Suvi predmeti su bezbedniji od vlažnih, metalni od plastičnih ili papirnih (na metalnoj površini zarazne klice kraće opstaju), a oni izloženi suncu su bezbedniji od onih koji su držani u tami.

Neophodno je higijenski ispravno postupati sa životnim namirnicama na njihovom putu od proizvodnje, transporta, uskladištenja, do rukovanja i serviranja.

Jako zagađene predmete potrebno je dezinfikovati (dezinfekciono sredstvo koristiti prema uputstvima proizvođača) ili uništiti.



OPRANE RUKU ČUVAJU ŽIVOT !

ZZJZ PIROT