

# **советов для пациентов по предотвращению инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи**

Когда близкий человек госпитализирован, последнее, чего кто-либо хочет, – это осложнение в виде инфекционного заболевания во время лечения.

Следуйте этим советам, чтобы помочь себе и своим близким предотвратить внутрибольничное инфицирование.



## **Держите руки в чистоте.**

Регулярно и правильно мойте руки. Это самый простой и эффективный способ профилактики. Мойте руки с мылом не менее 20 секунд после посещения туалета, перед едой, после контакта с любыми поверхностями за пределами вашей палаты, а также используйте антисептик.



## **Будьте внимательны к применению антибиотиков.**

Антибиотики не лечат респираторные инфекции, вызванные вирусами. Необоснованный прием антибиотиков может вызывать побочные эффекты и способствовать развитию устойчивости к противомикробным препаратам. Принимайте антибиотики только по назначению врачом.



## **Правильно обращайтесь с катетерами и медицинскими устройствами**

Держите порезы и раны в чистоте и закрытыми до полного заживления. Если у вас установлены внутривенный катетер, мочевого катетер или дыхательная трубка, старайтесь не прикасаться к ним без необходимости. Следите, чтобы мочеприемник всегда находился ниже уровня вашего мочевого пузыря – это препятствует обратному току жидкости и развитию инфекции. Немедленно сообщайте персоналу, если повязка вокруг катетера намокла, отклеилась или если вы почувствовали жжение и боль.



## **Следите за своевременной вакцинацией и получением всех рекомендованных прививок**

Своевременная вакцинация всеми рекомендованными вакцинами поможет вам оставаться здоровыми и избежать необходимости в медицинской помощи. Всем лицам в возрасте от 6 месяцев и старше следует ежегодно делать прививку от гриппа

и своевременно вакцинироваться от COVID-19. Поговорите с медицинским работником о других вакцинах, предусмотренных для Вас Национальным календарем профилактических прививок.

### **Не становитесь источником инфекции**

Соблюдайте режим, рекомендованный врачом. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос изгибом локтя или салфеткой, а не ладонью. Если у вас появились признаки простуды или в больнице объявлен масочный режим, обязательно носите медицинскую маску. Не заходите в другие палаты без разрешения медперсонала, чтобы избежать перекрестного заражения.

### **Обращайте внимание на гигиену персонала и посетителей**

Вы имеете полное право вежливо спросить у врача или медсестры, обработали ли они руки перед тем, как прикасаться к Вам, Вашему катетеру или делать инъекцию.

Вопросы, которые можно задать врачу:

**Помойте, пожалуйста, еще раз руки перед осмотром/проведением инъекций/инфузий/катетеризации?»**

если вы не видите, как медсестра и (или) врач моют свои руки

**Нужен ли мне по-прежнему центральный венозный катетер / мочевого катетер?».**

своевременная замена и использование катетера минимизирует риск заражения

✓ **«Как долго и в какое время я буду принимать этот антибиотик?»**

помните, что антибиотики не действуют против вирусов

### **Поддерживайте чистоту и порядок в своей палате.**

Не храните скоропортящиеся продукты на тумбочке. Постарайтесь минимизировать количество предметов, которые вы приносите из дома. Регулярно протирайте свой мобильный телефон антисептическими салфетками, так как гаджеты являются одним из главных переносчиков бактерий в больницах.

**Все мы – пациенты, лица, осуществляющие уход, близкие и медицинские работники – играем роль в предотвращении инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи! Следуйте этим советам, чтобы защитить себя и своих близких!**