

## Светски дан чистих руку

Припремила: маг.фарм. Јована Смиљанић

У последње три године сведоци смо пандемије изазване корона вирусом (*SARS-CoV-2*), која је одузела многе животе и променила нашу свакодневницу. Став Министарства здравља је да је поново неопходно обавезно ношење заштитних маски у свим здравственим установама, а као вид борбе против короне неопходно је да обновимо лекцију чистих руку.

Из тог разлога Светски дан чистих руку има посебан значај за ову и за године које долазе. Општа мера превенције против ове заразне болести је управо правилна хигијена руку, која чини један од најефикаснијих и најједноставнијих начина заустављања ширења вируса. Прање руку сапуном мора бити приоритет сада и у будућности, како бисмо данас победили вирусе и осигурали боље здравствене резултате након пандемије. Хигијена руку више је од пола здравља.

Битно је нагласити да прање руку сапуном редукује болести међу којима су дијареја, акутне респираторне инфекције, стомачне, као и инфекције коже и очију. Главни циљ обележавања Светског дана чистих руку јесте повећање свести о важности хигијене руку као ефикасног и приступачног начина спречавања ширења вируса, заразних болести и спасавања живота.

Обележавањем овог дана у апотекама, широм наше земље, желимо да вам пружимо едукацију и савете који се тичу ове теме. Фармацеут у апотеци је ту да вам увек помогне и пружи све потребне информације о спречавању ширења многих заразних болести, које се могу преносити нечистим рукама уз неколико препорука. Неопходно је прати руке сапуном пре:

- јела (оброка) / припреме хране,
- дојења / храњења детета,
- активности које обављате с дететом, посебно новорођенчетом и одојчетом,
- додиривања уста, носа или очију,
- контакта с болесном особом,

и свакако после:

- употребе тоалета,
- брисања носа, кашљања, кијања,
- мењања пелена,
- контакта са болесном особом,
- контакта са животињама,
- неких активности као што је нпр. изношење смећа, чишћење,
- повратка из шетње, играња, куповине,
- вожње у градском саобраћају.

У разговору са фармацеутом веома је важно да поставите сва питања која имате у вези ове тематике. На пример, уколико имате недоумице око алтернатива за суво прање руку, ми вас можемо саветовати о правилном коришћењу ових препарата:

- гел или спреј за дезинфекцију потребно је ставити на шаке и добро протрљати, не треба га испирати, нити брисати руке,
- ови препарати су само за спољашњу употребу, избегавати контакт са очима и држати их ван домашаја деце.
- при избору сапуна водите рачуна да сапун има што блажу формулу, јер такви производи мање нападају заштитни омотач коже. Најбоље је да изаберете сапун који садржи природна уља за негу, како би спречили додатно исушивање руку. За особе са посебно осетљивом кожом треба додатно водити рачуна о натпису „Пх-неутрално“.

Магистри фармације су ту да вам подигну здравствену просвећеност, како би се на прави начин заштитили од болести прљавих руку:

- уколико прање руку није одмах изводљиво, не треба додиривати уста, нос или очи, док се не оперу руке,
- шаке служе као директан и као индиректан пут преношења заразних болести, а њиховим прањем смањује се опасност да се човек зарази и да заразу пренесе на друге,
- пожељно је користити течни сапун,
- у јавном тоалету за брисање руку треба користити папирне марамнице, фен или сачекати да се руке осуше,
- након прања руку, пожељно је, а у неким ситуацијама и неопходно, да се обави и дезинфекција руку. За ту сврху Светска здравствена организација данас препоручује средства на бази етил алкохола или изопропанола.

Технолошки и финансијски гледано, прање руку је доступно у свим заједницама света и представља најисплативију здравствену интервенцију. Из тог разлога је неопходна константна едукација од најранијег доба, поготову у кругу породице.