

[Where can I get more information?]

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

[For more information on the National Hand Hygiene Campaign visit:]

Więcej informacji znajdziesz na stronie Krajowej Kampanii Promującej Higienę Rąk:

<http://www.washyourhandsofthem.com>

[The Chief Medical Officer and Chief Nursing Officer have previously issued 'five top tips' for people visiting hospitals, which are widely displayed across NHS Scotland. These common-sense tips are:]

Wcześniej centralna służba zdrowia wydała „pięć porad” dla osób odwiedzających chorych w szpitalach, a wskazówki te były rozpowszechnione w placówkach szkockiego NHS. Obejmują one pięć ważnych porad

- Pamiętaj o bezpieczeństwie pacjentów zanim odwiedzisz kogoś w szpitalu. Jeśli ty lub osoba, z którą mieszkasz, cierpiecie z powodu przeziębienia lub biegunki lub nie czujecie się najlepiej, postaraj się poczekać z wizytą u chorego w szpitalu aż poczujesz się lepiej
- Umyj i wysusz ręce przed wejściem na szpitalny oddział, w szczególności po wizycie w toalecie. Jeśli na oddziale lub przy łóżku pacjenta jest żel odkażający, wyczyść nim ręce
- Zapytaj o poradę personel medyczny, jeśli chcesz przynieść pacjentowi jedzenie lub picie
- Odwiedzając chorego, nie siadaj na jego łóżku i staraj się ograniczać liczbę osób odwiedzających pacjenta za jednym razem. Nigdy nie dotykaj opatrunków, kroplówek ani innego sprzętu przy łóżku pacjenta
- Jeśli uważasz, że oddział szpitalny nie jest odpowiednio czysty, poinformuj o tym pielęgniarkę na dyżurze. Jeśli uważasz, że pracownik szpitala zapomniał umyć ręce, przypomnij mu o tym.

[Germs.]

Zarazki

[Wash your hands of them.]

Umyj od nich ręce

[Information for members of the public.]

Informacja dla pacjentów i odwiedzających.

[Page 2]

[Why is washing your hands important?]

Czemu mycie rąk jest ważne?

[The most common way germs are spread is by people's hands.]

Zarazki najczęściej przenoszą się na dłoniach.

[Germs are often harmless but they can also cause illnesses such as colds and tummy bugs, as well as more serious illnesses such as E. coli and flu.]

Często nie są szkodliwe, ale mogą także powodować choroby, takie jak przeziębienie i problemy żołądkowe, a także poważniejsze zachorowania, np. zarażenie bakterią E. coli i grypę.

[Hand washing is the single most important thing you can do to help to reduce the spread of infections. Washing your hands properly with soap and warm water can help protect you, your family, children and others.]

Mycie rąk to najważniejsza czynność, dzięki której zredukujesz rozprzestrzenianie się infekcji. Mycie rąk mydłem i ciepłą wodą może ochronić ciebie, twoją rodzinę, dzieci i inne osoby.

[When should I wash my hands?]

Kiedy należy myć ręce?

[You should make regular and thorough hand washing part of your daily routine, especially:]

Dokładne i regularne mycie rąk powinno być codzienną rutyną, w szczególności:

- Przed jedzeniem lub dotykaniem produktów spożywczych
- Po skorzystaniu z toalety
- Po wydmuchaniu nosa, kasłaniu lub kichaniu
- Po dotykaniu zwierząt lub ich odchodów
- Po dotykaniu śmieci
- Po zmianie pieluchy
- Przed i po dotykaniu osoby chorej lub rannej
- Przed i po wizycie na szpitalnym oddziale (pamiętaj, że dostępne są środki odkażające z alkoholem)

[Don't forget – encourage children to wash their hands at these times too.]

Pamiętaj, aby w takich sytuacjach zachęcać dzieci do mycia rąk

[How do I wash my hands properly?]  
W jaki sposób należy myć ręce?

[It takes at least fifteen seconds to wash your hands properly – this is about how long it takes to sing ‘Happy Birthday to You’ twice through!]

Prawidłowe mycie rąk zajmuje co najmniej piętnaście sekund – to mniej więcej tyle, ile potrzeba na dwukrotne zaśpiewanie komuś “Sto lat”!

[Encourage children to wash their hands by showing them how to do it, and by setting them a good example.]

Zachęcaj dzieci do mycia rąk pokazując im jak, to robić i dając dobry przykład.

- 1 Zwilż ręce wodą i nałóż wystarczająco dużo mydła na całe dłonie
- 2 Pocieraaj dłonie jedną o drugą
- 3 Pocieraaj prawą ręką o wierzch lewej i pomiędzy palcami, a potem na odwrót
- 4 Następnie pocieraaj dłonie od wewnętrznej strony, jednocześnie czyszcząc przestrzenie pomiędzy palcami
- 5 Wierzch palców umyj dłońmi zakładając rękę na rękę
- 6 Kciuk pocieraaj ruchem rotacyjnym drugą ręką
- 7 Spód dłoni umyj pocieraając ją palcami drugiej ręki
- 8 Oplucz dłonie wodą
- 9 Osusz je dokładnie ręcznikiem
- 10 Kroki od 2 do 7 powinny zająć co najmniej 15 sekund .....i twoje dłonie są bezpieczne

[What else can I do to help prevent the spread of infection?]

W jaki sposób mogę jeszcze zapobiec rozprzestrzenianiu infekcji?

- Zakrywaj nos jednorazową chusteczką, gdy go wycierasz lub wydmuchujesz, kichasz bądź kaszlesz
- Wyrzucaj zużyte chusteczki do najbliższego kosza
- Myj ręce mydłem i wodą po kasłaniu, kichaniu lub korzystaniu z chusteczek higienicznych.