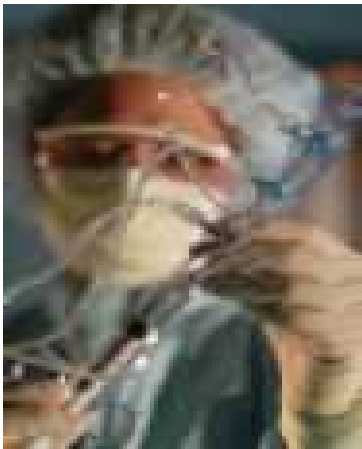


4 Hapa

për të

parandaluar

infeksionet!



Qendra Kombëtare e Cilësisë, Sigurisë dhe Akreditimit të Institucioneve Shëndetësore

Spektori: Të Drejtat e Pacientit, Menaxhimit të Rreziqeve dhe Gabimeve Mjekësore



1. Lani duart!



- Përdorni sapun dhe ujë të ngrohtë. Fërkoni mirë e mirë duart së paku 15 sekonda.
- N.q.s duart nuk duken të pista pastrojini ato me dizifektues me bazë alkoolin. Fërkoni me dizifektant të gjithë dorën, veçanërisht poshtë thonjve dhe midis gishtave, derisa dora të thahet.
- Pastroni duart para se të prekni apo të hani ushqim. Pastroni duart pasi dilni nga banja, kur hidhni plehrat, kur ndërroni pampers, pasi keni vizituar një të sëmurë, apo keni luajtur me një kafshë shtëpiake.

2. Sigurohuni se personeli mjekësor lan duart dhe përdor doreza!



- Mjekët, dentistët, infermierët dhe personeli tjetër mjekësor bien në kontakt me shumë baktere dhe viruse.
- Prandaj para se t'u vizitohet pyetini nëse i kanë larë duart. Personeli mjekësor duhet të përdorë doreza të pastra kur kryejnë detyra të tilla si marrja e kulturës nga fyti, heqja e dhëmbit, marrja e gjakut, prekja e plagës apo e sekrecioneve trupore, apo ekzaminimi i pjesëve intime të trupit



-
- Këto masa mund të parandalojnë përhapjen e gripit dhe sëmundjeve të tjera ngjyese si:
 - Pneumonia
 - Tuberkulozi
 - Lija
 - Fruthi
 - Kolla e mirë
 - Tonsiliti
 - Rubeola

-
- Mos hezitoni që në mënyrë të sjellshme t'u kujtoni të përdorin doreza.

3. Mbuloni gojën dhe hundën!



Shumë sëmundje përhapen nëpërmjet ajrit nga teshtitja apo kollës. Kur teshtini apo kolliteni mikrobet fluturojnë tre këmbë tutje ose më shumë! Mbuloni gojën dhe hundën për të parandaluar përhapjen e infeksionit tek të tjerët.

- Përdorni shami! Mbani shami në shtëpi, në punë. Sigurohuni që e keni hedhur shaminë e përdorur dhe pastaj lani duart.
- Nëse nuk keni shami, mbuloni gojën dhe hundën me dore kur kolliteni apo teshtini. Pastaj mos harroni të lani duart

4. Nëse jeni sëmurë, mënjanoni kontaktin e ngushtë me njerëzit!



- Nëse jeni i sëmurë, qëndroni larg njerëzve . rri në shtëpi.
- Njoftoni në punë apo në shkollë që jeni i sëmurë
- Kur shkoni të vizitoheni tek mjeku njoftoni dhe pyesni nëse mund të bëni diçka për të mënjanuar kontaktin me njerëzit e tjerë në dhomën e mjekut .