

EDUCAȚIE SANITARĂ ȘI PREVENȚIE

IGIENA MAINILOR



Stimați Pacienți,

Vă aducem la cunoștință faptul că perioada cât vă aflați în incinta unității noastre, sunteți obligați să respectați și să aplicați următoarele reguli generale de igienă:

1. Nu se vor aduce în unitatea sanitară alimente perisabile.
2. Se vor păstra curățenia în unitatea sanitară (în saloane, în curte, grupurile sanitare); este interzisă degradarea instalațiilor, aruncarea în vasul wc sau chiuvete de pansamente, vată sau resturi care pot defecta instalațiile.
3. Se vor respecta regulile de colectare selectivă a deșeurilor.
4. Se va permite personalului desemnat să facă curățenia zilnică și să aeriseasca salonul de câte ori este nevoie.
5. Nu se vor păstra în noptieră alimente perisabile.
6. Numărul maxim de vizitatori admiși la un pacient este de două persoane.
7. Se interzice vizitarea pacienților de către persoane care prezintă simptome ale unei boli infecto-contagioase (viroză respiratorie, boală diareică acută, boală eruptivă etc.)
8. Se vor folosi circuitele și căile de acces semnalizate pentru vizitatori sau pacienți.
9. Vizitatorii nu au voie:
 - să se așeze pe patul pacientului.
 - să atingă mesele de tratament, carucioarele de pansamente, echipamente sau aparatura medicală.
 - să atingă recipientele inscripționate cu mesaje avertizoare de risc, cum ar fi pictograma de "risc biologic".
10. Vizitatorii vor respecta indicațiile personalului medico-sanitar privitoare la măsurile aplicate în situații epidemiologice deosebite (carantina etc.).

Cum dezinfectam mainile?

**O BUNA IGIENA IMPLICA DEZINFECTIA! IN PREALABIL,
SPALATI MAINILE DACA SUNT VIZIBIL MURDARE**

⌚ Durata intregii proceduri: 20-30 secunde



- ✚ Igiena mainilor este printre primele lucruri pe care le invatam.
- ✚ Trebuie sa intelegem ca spalatul pe maini este obligatoriu si nu optional.
- ✚ Totusi, numai apa nu este suficienta. Pentru a putea combate eficient microbii avem nevoie si de sapun.

Cum spalam mainile?

SPALATI MAINILE DACA SUNT VIZIBIL MURDARE! ALTFEL, DEZINFECTATI-LE

🕒 Durata intregii proceduri: 20-30 secunde



Udati mainile cu apa.



Aplicati sapun suficient pentru a acoperi toata suprafata mainilor.



Frecati mainile palma peste palma.



Palma dreapta peste dosul palmei stangi cu impletirea degetelor si vice versa.



Palma peste palma cu degetele impletite.



Dosul degetelor pe palma opusa, cu degetele impreunate.



Frecari rotative cu degetul mare stang prins in palma dreapta si vice versa.



Frecari rotative intr-un sens si celalalt cu degetele impreunate ale mainii dreapte, pe palma stanga si vice versa.



Clatiti mainile cu apa



Uscati mainile cu un prosop de unica folosinta.



Inchideti robinetul folosind un prosop.



Odata uscate, procedura de spalare este terminata.

Pastrati mainile curate!





VIZITATORI

Luați legătura cu o asistentă pentru informații înainte de a intra în salon

În atenția ÎNTREGULUI personal
**PRECAUȚIUNI DE
TRANSMITERE
PRIN PLOAIE DE PICĂTURI**
complementare Precauțiilor Standard

Înainte de a intra în salon



**Spălați-vă
pe mâini**



**Folosiți o mască
de protecție**

La ieșire din salon



**Aruncați
măștile la gunoi**



**Spălați-vă
pe mâini**



VIZITATORI

Luați legătura cu o asistentă pentru informații înainte de a intra în salon

În atenția ÎNTREGULUI personal

PRECAUȚIUNI DE CONTACT

complementare Precauțiilor Standard

Înainte de a intra în salon



**Spălați-vă
pe mâni**



**Folosiți echipament
de protecție**



**Folosiți mănuși
de protecție**

La ieșire din salon



**Aruncați
mănușile
la gunoi**



**Spălați-vă
pe mâni**



**Aruncați
echipamentul
la gunoi**



**Spălați-vă
pe mâni**



VIZITATORI

Luați legătura cu o asistentă pentru informații înainte de a intra în salon

În atenția ÎNTREGULUI personal

PRECAUȚIUNI DE TRANSMITERE AEROGENĂ

complementare Precauțiilor Standard

Înainte de a intra în salon



**Spălați-vă
pe mâini**



**Folosiți mască de
protecție cu filtru**



**Fixați bine
masca pe față**

La ieșire din salon



**Aruncați
măștile la gunoi**



**Spălați-vă
pe mâini**

Ușa salonului trebuie să stea permanent închisă!

REZISTENȚA LA ANTIBIOTICE



Rezistența la antibiotice se produce atunci când bacteriile se adaptează și devin rezistente la antibioticele folosite pentru tratarea infecțiilor pe care le provoacă. Aceasta compromite capacitatea noastră de a trata bolile infecțioase și subminează progresele medicinei.

CE PUTEȚI FACE DUMNEAVOASTRĂ



- 1 Folosiți antibiotice numai când sunt **prescrise** de medic.
- 2 Urmați **întregul tratament prescris**, chiar dacă vă simțiți mai bine după primele doze.
- 3 **Nu mai folosiți antibioticele rămase** de la tratamente anterioare.
- 4 **Nu împărțiți** antibioticele cu alte persoane.
- 5 **Preveniți infecțiile** prin spălarea regulată pe mâini, evitați contactul apropiat cu pacienții cu boli infecțioase și țineți-vă la zi calendarul vaccinarilor.

#RezistențaLaAntibiotice



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

CNEPSS

Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate



Organizația Mondială a Sănătății

COD DE BUNE PRACTICI PENTRU VIZITATORI

- ✓ Nu intrați într-un salon mai mult de 1 vizitator în același timp la un pacient.



Imaginați-vă ce se întâmplă într-o cameră de spital cu cinci paturi în care sunt cinci bolnavi și 10 - 12 aparținători. Rețineți că sunt secții în spital unde vizitele sunt dăunătoare bolnavilor (de exemplu Chirurgie, ATI, Nou-născuți, etc).

- ✓ Nu aduceți copii în vizită la bolnavi. Mai ales pe cei foarte mici.



Copiii nu știu să se ferească de germeni și pot contacta boli.

- ✓ Nu deranjați vizita medicilor și tratamentul efectuat de către asistente în saloanele cu pacienți internați.



- ✓ Lăsați-vă necazurile și grijile acasă.
- ✓ Intrați în salonul pacientului dvs. cu zâmbetul pe buze, încrezător, vesel, încurajator.
- ✓ Transmiteți optimism și speranță.
- ✓ Filtrați cu atenție știrile de acasă sau de la serviciu și transmiteți pacientului numai acele informații care ar contribui la menținerea unui tonus psihic bun.



- ✓ Vorbiți în șoaptă

Încercați să vă imaginați un spațiu închis în care să zicem, trei bărbați comentează un meci de fotbal, patru femei schimbă rețete de zacuscă, doi tineri vorbesc la telefon, doi copii se joacă, un bolnav râde, unul plânge, și unul se vaită.

- ✓ Purtați îmbrăcăminte decentă, halat de unică folosință și nu vă așezați pe patul bolnavului.



- ✓ Nu aduceți și nu administrați bolnavilor medicamente fără știrea medicului curant.



- ✓ Păstrați curățenia. În spitale se muncește mult pentru curățenie, se cheltuiesc bani mulți și adesea acest lucru nu se vede.

- ✓ Întrebați medicul ce poate mânca pacientul dvs. internat.



❖ NU aduceți multă mâncare odată;
❖ NU aduceți alimente perisabile (care se strică repede);
❖ NU aduceți mâncăruri cu mirosuri puternice (mezeluri, fripturi, ceapă, usturoi);
❖ Gandiți-vă că ceilalți pacienți internați poate nu pot sau nu au voie să mănânce.

- ✓ Respectați somnul și odihna pacientului dvs. și a celorlalți din salon.

- ✓ Aveți obligația de a avea o conduită civilizată față de personalul medico-sanitar.

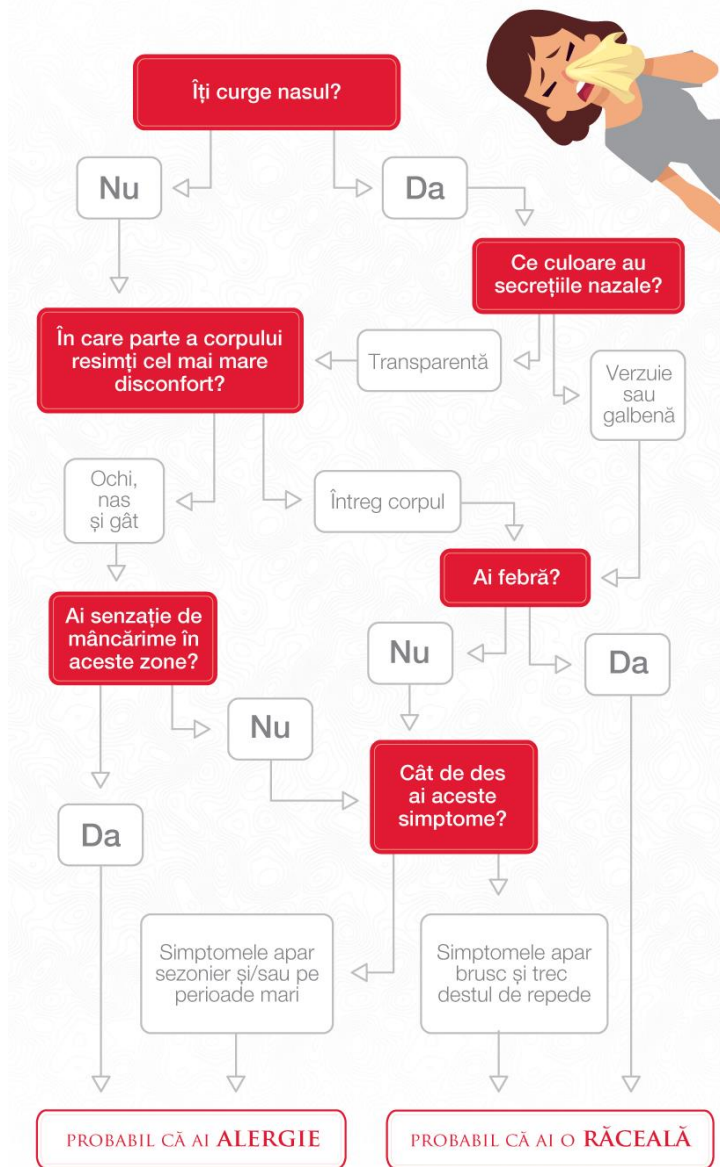


Echipa medicală a secției vă mulțumește pentru înțelegere!

Vă aducem la cunoștință faptul că perioada cât vă aflați în incinta unității noastre, sunteți obligați să respectați și să aplicați următoarele reguli interne:

1. *Păstrarea ordinii, liniștii și a curățeniei în unitatea sanitară.*
2. *Respectarea programului de vizite, precum și a circuitelor funcționale din unitatea noastră, care vi se aplică și care sunt afișate.*
3. *Respectarea indicațiilor terapeutice ale medicului pe perioada internării.*
4. *Respectarea personalului medical și a celui nemedical din unitatea sanitară, prin utilizarea unui limbaj decent și civilizat.*
5. *Manifestarea unei atitudini civilizate față de ceilalți pacienți internați.*
6. *Respectarea regulilor privind utilizarea de aparatură audio-vizuală în unitatea sanitară.*
7. *Asigurarea personală a pazei și protecției bunurilor personale, de valoare pe care le introduceți în unitatea sanitară, asumându-vă întreaga responsabilitate cu privire la acestea.*
8. *Citirea conținutului formularelor de consimțăminte/acorduri înfornate aplicate în unitate. În cazul în care nu înțelegeți conținutul acestor formulare, vă rugăm să solicitați explicații din partea medicului curant. Vă reamintim că sunteți obligat să semnați dacă sunteți sau nu de acord cu conținutul descris în aceste formulare.*
9. *Respectarea cu strictețe a planului de tratament și discutarea oricărei schimbări pe care o doriți, sau care intervine din cauze externe, cu medicii curanți sau cu medici din aceeași arie de specializare cu cei care au stabilit tratamentul.*
10. *Asumarea întregii responsabilități pentru consecințele ce apar în cazul refuzului de a urma tratamentul, instrucțiunile și recomandările personalului medical.*
11. *Informarea personalului medical, întocmai și la timp, cu privire la orice manifestare sau reacție la tratamentul sau medicamentele prescrise.*
12. *Respectarea regulilor afișate de prevenire și intervenție în cazul incendiilor și calamitatilor, și respectarea circuitului de evacuare afișat. În cazul declanșării stării de urgență, sunteți obligați să respectați indicațiile personalului unității sanitare.*
13. *Achitarea contravalorii serviciilor medicale în cazul în care nu sunteți asigurat în sistemul de asigurări sociale de sănătate sau în cazul în care beneficiați de un serviciu medical care nu este contractat de către unitatea sanitară cu CAS Bihor.*
14. *Este interzisă deteriorarea mobilierului și a bunurilor din dotarea unității sanitare, în caz contrar veți fi obligați la plata contravalorii bunurilor deteriorate.*
15. ***Este interzis complet fumatul*** în unitatea sanitară, conform Legii nr. 349/2002 art.3 (1). *Nerespectarea acestei prevederi constituie contravenție și se sancționează cu amenda contravențională de la 100 – 500 RON. Aceasta prevedere trebuie respectată de către personalul încadrat în unitatea sanitară, de către pacienți, aparținători precum și orice altă persoană care se afla în unitatea sanitară.*

ALERGIE SAU RĂCEALĂ?



Mergi la medic dacă:

Simptomele durează mai mult de 2 săptămâni

Simptomele se înrăutățesc sau apar simptome noi, fiindcă ai putea să ai un alt tip de infecție

Ai gâtul inflammat sau febră peste 38°C care nu se ameliorează în 3 zile

Simți durere intensă în piept și ai dificultate la respirație



CUM PREVII GRIPA



STAI ACASĂ



PĂSTREAZĂ DISTANȚA
FAȚĂ DE OAMENII
INFECTAȚI



POARTĂ O MASCĂ
DE PROTECȚIE



SPALĂ-TE DES PE MĂINI
CU APĂ ȘI SĂPUN



USUCĂ-TE PE MĂINI
CU ȘERVEȚELE DE
UNICĂ FOLOSINȚĂ



ACOPERĂ-ȚI FAȚA CU
UN ȘERVEȚEL
CÂND TUȘEȘTI



NU TE ATINGE PE FAȚĂ
DACĂ NU TE-AI SPĂLAT
PE MĂINI



DEZINFECTEAZĂ DES
OBIECTELE FOLOSITE
FRECVENT



ÎNTREABĂ DOCTORUL
DESPRE VACCINAREA
ANTIGRIPALĂ



PĂSTREAZĂ O IGIENĂ
GENERALĂ ADECVATĂ


StopGripa www.stopgripa.ro

Codul bunelor maniere în timpul gripei

Păstrează distanța

1



2 Anulează orice
aranjamente prealabile!



3 Nu mânca din aceeași
farfurie cu alții

3



4 Limitează
răspândirea virusului

4



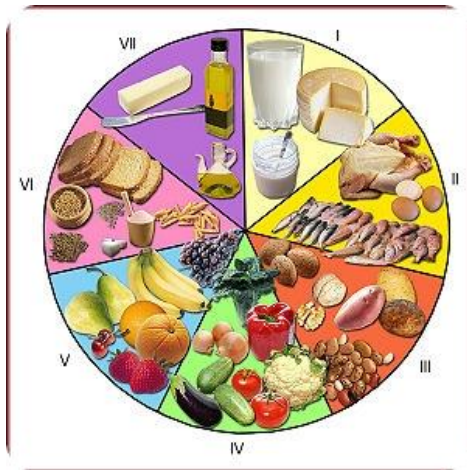
5 Răspândește vestea
că ești gripat, nu virusul!

5




StopGripa www.stopgripa.ro

GRUPE DE ALIMENTE SI PIRAMIDA ALIMENTATIEI SANATOASE



Proteinele, glucidele, lipidele, vitaminele si mineralele nu se gasesc ca atare in natura, ci sunt incluse, in cantitati variabile, in compozitia diverselor alimente. Nu exista un aliment care sa contina toti factorii nutritivi in proportii echilibrate si normale pentru organism. Din aceasta cauza, pentru a avea o alimentatie echilibrata si sanatoasa, omul trebuie sa consume o larga varietate de alimente.

Grupe de alimente

Pentru o alimentatie echilibrata, sanatoasa si corecta este necesara coexistenta tuturor factorilor nutritivi. Nu este atat de importanta valoarea nutritiva a fiecarui aliment in parte, cat mai ales valoarea nutritionala a dietei in totalitate. Alimentele pot fi impartite in opt grupe. Astfel, vom avea urmatoarele **grupe de alimente**:

- ✓ lapte si produse lactate;
- ✓ carne si peste;
- ✓ oua;
- ✓ legume si fructe;
- ✓ cereale, derivate din cereale si leguminoase uscate;
- ✓ zahar si produse zaharoase;
- ✓ grasimi alimentare;
- ✓ apa, bauturi alcoolice si nealcoolice.

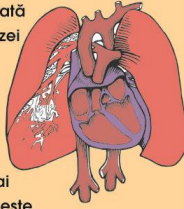
In compozitia alimentelor dintr-o grupa, unii factori nutritivi sunt bogat reprezentati, in timp ce altii se afla in cantitate mica sau lipsesc. Astfel, pentru a asigura o alimentatie echilibrata, sanatoasa, este necesara consumarea alimentelor

din diferite grupe. De asemenea, trebuie sa existe un echilibru intre cele 3 principii nutritive (proteine, zaharuri, grasimi), facand o delimitare clara intre alimentele ce pot fi consumate in cantitati mari fara a pune in pericol sanatatea si alimentele ce trebuie evitate sau consumate in cantitati mici.



Ce este tuberculoza?

Tuberculoza (TBC) este o boală gravă, cauzată de bacilul tuberculozei (*Mycobacterium tuberculosis* sau bacilul Koch). Ea se localizează în oricare din părțile corpului, dar cea mai frecventă localizare este la nivelul plămânului.



Cum se transmite tuberculoza?

Tuberculoza se poate transmite de la o persoană bolnavă de tuberculoză pulmonară la alte persoane sănătoase, pe calea aerului.

Astfel, dacă un bolnav de TBC tușește, strănută, strigă, vorbește tare, împrăștie în aerul din jurul său milioane de bacili pe care persoanele din jur îi inhalează; bacilii ajung în plămâni, unde vor putea produce boala.

Nu toate infecțiile produc și boala.

Ce înseamnă infecție TBC și boală TBC?

În momentul în care bacilii tuberculozei ajung în organism, celulele responsabile cu lupta împotriva microbilor intră în acțiune și împiedică bacilii să se înmulțească și să producă leziuni: ele constituie un "zid de apărare" în jurul bacililor încă vii.

După infecție, deși bacilii tuberculozei sunt prezenți în organism, ei nu produc boala numită tuberculoză și nici nu pot fi transmiși altor persoane.

Dacă însă puterea de apărare a organismului împotriva infecțiilor este scăzută, atunci bacilii vor sparge "zidul", se vor înmulți și vor produce leziuni ale plămânilor și boala numită tuberculoză.



- Aceasta se întâmplă dacă:
- stăm în spații închise, aglomerate, necerisite;
 - nu ne hrănim corespunzător;
 - muncim excesiv;
 - nu ne odihnim suficient;
 - suferim de boli cronice cum ar fi: diabetul zaharat, cancer, leucemie;
 - suntem infectați cu virusul HIV/SIDA sau alte virusuri.

Cum se manifestă tuberculoza?

- tuse supărătoare, cu durata mai mare de 3 săptămâni, fără o altă cauză evidentă;
- lipsa poftei de mâncare;
- stare de oboseală permanentă;
- slăbire accentuată fără motiv;
- transpirații, mai ales noaptea;
- uneori poate apărea expectorația de sânge.

Tuberculoza
NU doare !

Ce trebuie să facem?

Oricare din simptomele de mai sus trebuie să ne determine să ne prezentăm de urgență la medic !

CARE SUNT SIMPTOMELE CARE ATRAG ATENȚIA?

După o incubanță (perioada dintre infectare și apariția simptomelor) care durează în medie 21 - 35 de zile și se caracterizează prin prezența virusului în scaun și prin contagiozitate crescută, majoritatea cazurilor au manifestări clinice șterse sau chiar absente, simptomatologia de debut a bolii fiind nespecifică:

- manifestări pseudogripale - febră, dureri musculare, fenomene catarale respiratorii.
- manifestări digestive dispeptice - inapetență (lipsa poftei de mâncare), greață, vărsături, dureri abdominale, balonări postprandiale (după mese), modificări ale sensibilității gustative
- manifestări nervoase - astenie, cefalee (dureri de cap), amețeli, somnolență sau insomnii, stare de rău general, uneori depresie
- manifestări atipice - dureri colicative, ce pot simula o colică biliară sau o apendicită acută.



Hepatita virală A

Urmează apoi perioada de stare caracterizată prin colorația icterică (galbenă) a tegumentelor și mucoaselor, emisia de urini închise la culoare, scaune decolorate, hepato-splenomegalie (mărirea de volum a ficatului și splinei) și dispariția acuzelor subiective. Intensitatea și durata icterului este variabilă, constituind un indicator al gradului de severitate al bolii. Contagiozitatea mai durează aproximativ o săptămână și după apariția icterului.

Analizele de laborator confirmă prezența virusului iar probele hepatice sunt modificate.



Tratamentul de bază este cel igienico-dietetic, bazat pe regim alimentar, vitamine și protecție hepatică. Evoluția este bună, cu vindecare completă, clinică și biologică, boala producând imunitate specifică pe viață (la un nou contact cu virusul nu veți mai face hepatită A). Nu se cunosc hepatite cronice și nici purtători cronici de virus A. Convalescența este marcată de o lungă perioadă de astenie. Igiena riguroasă reduce riscul de îmbolnăvire, iar vaccinarea este singura metodă sigură, eficientă și rapidă, asigurând protecția pe termen lung împotriva hepatitei A.

PENTRU A PREVENI HEPATITA INFECȚIOASĂ A:

- Spălați mâinile cu apă și săpun înainte de fiecare masă, după folosirea WC-ului și ori de câte ori este nevoie!
- Consumați apă numai din surse verificate, autorizate (pompe, fântâni, apă din rețea), sau apă îmbuteliată, folosind doar pahare personale!
- Construiți fântâni igienice (cu tubulatură din ciment, împrejmuite, acoperite și cu galeată proprie), departe de closet, grajd sau malul râului!
- Spălați sub jet de apă fructele și legumele înainte de a le consuma!
- Feriți alimentele de vectori (muște, gândaci, șobolani), păstrați-le la frigider, acoperite și protejați ferestrele cu sită! Pentru distrugerea vectorilor folosiți insecticide sau raticide.
- Depozitați gunoii în toambone acoperite cu capac și aruncați-le doar în locurile special amenajate!
- Păstrați curățenia corporală, a locuinței și a împrejurimilor!
- Intrețineți curăț WC-ul, dezinfectându-l periodic!
- Evitați contactul cu persoanele bolnave!
- Vacinați-vă!



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
promovarea sănătății

Str. Vasile Alecsandri, Nr. 45, Bacău
Tel.: 0234.512.850; Fax: 0234.524.875
E-mail: dspjbacau@aspjbacau.ro