

4. საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის რეკომენდაციების დაცვა

გადამდები დაავადებების გავრცელების პრევენციისთვის მნიშვნელოვანია საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის რეკომენდაციების დაცვა, რაც მოიცავს:

- სოციალური დისტანცია: შეინარჩუნეთ 1,5-2 მეტრის დისტანცია სხვა ადამიანებთან.
- პირადი ჰიგიენა: არასდროს შეეხოთ სახეს დაუბანელი ხელებით.

დასკვნა

ინფექციური დაავადებების პრევენცია მოითხოვს პირად და საზოგადოებრივ პასუხისმგებლობას. ხელების სწორად დაბანა, ნილბის ტარება და ვაქცინაცია ეფექტური გზებია საკუთარი და სხვების დასაცავად. დაიცავით რეკომენდაციები და მიიღეთ პრევენციული ზომები ჯანსაღი და უსაფრთხო გარემოს შესაქმნელად.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-024)



**ინფექციური დაავადებების პრევენცია:
ხელების ჰიგიენა და ნილბის ტარება
(ინფექციური დაავადებები)**
საინფორმაციო ბუკლეტი



ინფექციური დაავადებების პრევენცია: ხელების ჰიგიენა და ნილბის ტარება – საინფორმაციო ბუკლეტი (ინფექციური დაავადებები)

ინფექციური დაავადებების გავრცელების პრევენცია ჩვენი საზოგადოებრივი ჯანმრთელობისთვის ერთ-ერთი მთავარი ამოცანაა. ვირუსების, როგორიცაა გრიპი, გაციება და COVID-19, გავრცელების თავიდან აცილება შესაძლებელია ჰიგიენური პრაქტიკების დაცვით, მათ შორის ხელების სწორად დაბანითა და ნილბის ტარებით. სწორი ინფორმაციისა და პრაქტიკების გამოყენებით შესაძლებელია საკუთარი თავისა და სხვების დაცვა ინფექციებისგან.

1. ხელების ჰიგიენა

ხელების რეგულარული და სწორად დაბანა ინფექციების პრევენციის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაბიჯია.

სწორად დაბანის ტექნიკა

მნიშვნელოვანია ხელების დაბანა შემდეგ შემთხვევებში:

- საზოგადოებრივ ადგილებში ყოფნის შემდეგ: მაგალითად, როცა ეხებით კარის სახელოურებს, საზოგადოებრივ ტრანსპორტს ან სხვა საგნებს, რომლებსაც ხშირად ეხებიან.
- ჭამის წინ: საკვების მიღებამდე აუცილებელია ხელების დაბანა ბაქტერიების გავრცელების თავიდან აცილების მიზნით.
- ტუალეტში შესვლისა და გამოსვლის შემდეგ: ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რადგან ბევრი ბაქტერია ამ გზით გადადის.

ხელების სწორად დაბანის ინსტრუქცია:

1. წყალი და საპონი: გამოიყენეთ თბილი წყალი და საპონი.
2. საპნის გამოყენება: ყურადღებით წაისვით საპონი ხელის ყველა ზედაპირზე.
3. სწორი დაბანა: დაიბანეთ ხელის გულები, თითებს შორის ადგილები და ფრჩხილების ქვეშ.
4. 15-20 წამი: დაბანა უნდა გაგრძელდეს მინიმუმ 20 წამს.
5. სისუფთავის შენარჩუნება: გააშრეთ ხელები სუფთა პირსახოცით ან ქაღალდის ხელსახოცით.

ხელის დეზინფექცია

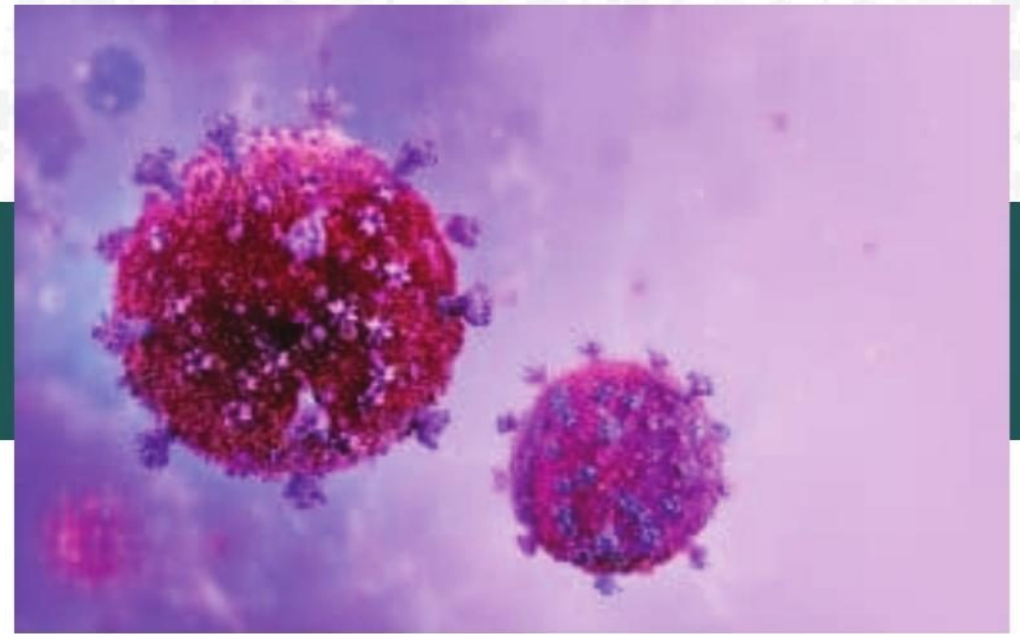
თუ ხელების დაბანა შეუძლებელია, გამოიყენეთ ხელის დეზინფექტორები, რომლებიც შეიცავს მინიმუმ 60%-იან ალკოჰოლს. ეს ხელს უწყობს ბაქტერიებისა და ვირუსების განეიტრალებას იმ სიტუაციებში, როცა წყალი და საპონი არ არის ხელმისაწვდომი.

2. ნილბის ტარება

ნილბის ტარება ვირუსების გავრცელების საწინააღმდეგოდ მნიშვნელოვანი იარაღია, განსაკუთრებით იმ დაავადებების შემთხვევაში, რომლებიც ჰაერნეშვით გვით ვრცელდება, როგორიცაა COVID-19 და გრიპი.

როგორ ატაროთ ნილაბი სწორად

ნილბის სწორად ტარება უზრუნველყოფს ინფექციების გავრცელების პრევენციას. პროცესი მოიცავს:



ნილბის შესაფერისი ზომა: ნილაბი უნდა ფარავდეს ცხვირსა და პირს.

- მკაცრად დამაგრებული ნილაბი: ნილაბს არ უნდა ჰქონდეს ხვრელები და არ უნდა იყოს თავისუფლად მორგებული.
- ნილბის რეგულარული შეცვლა: ნილაბი უნდა შეიცვალოს, როდესაც ის სველდება ან დაზიანდება.

3. ვაქცინაციის მნიშვნელობა

ვაქცინაცია ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური გზაა ინფექციური დაავადებების პრევენციისთვის. თანამედროვე ვაქცინები იცავს მრავალი დაავადებისგან და ამცირებს მათი გავრცელების რისკს.

ვაქცინაციის უპირატესობები

- პირადი დაცვა: ვაქცინაცია პირადად გიცავთ ინფექციებისგან.
- საზოგადოებრივი დაცვა: ვაქცინირებულები ხელს უწყობენ ე.წ. კოლექტიურ იმუნიტეტს, რაც იცავს მთელ საზოგადოებას დაავადებების გავრცელებისგან, მათ შორის იმ პირებს, რომლებსაც არ შეუძლიათ ვაქცინაცია.