

## Higijena ruku

Svetinka Pažanin

Zavod za javno zdravstvo Šibensko kninske županije

Enterobakterije ili crijevne bakterije su normalna mikroflora probavnog sustava u ljudi. Prisutnost bakterija na rukama osoblja indikator je fekalnog zagađenja, tj. nedovljne higijene ruku tijekom rada.

Čovjek može biti izvor mikroorganizama koji onečišćuju namirnice ili prijenosnik mikroorganizama s različitih mjesta iz svog radnog ili šireg okoliša u namirnice. Posrednim se putem prenose mikroorganizmi iz probavnog sustava i to uglavnom rukama. Čovjek onda nepažljivim ponašanjem može te mikroorganizme prenositi dalje, inficirati sebe i druge ili kontaminirati namirnice i okoliš. Tako nastaje začarani krug križanih infekcija i kontaminacija, koje mogu utjecati na ispravnost namirnica i ugroziti zdravlje ljudi.



Slika1.

Budući da čovjek kao izvor i prenositelj mikroorganizama u naknadnoj kontaminaciji namirnica igra najznačajniju ulogu, mjere osobne higijene od posebnoga su značenja za mikrobiološku neškodljivost namirnica.

Od svih mjera osobne higijene najveću važnost za prijenos mikroorganizama ima čistoća ruku. Pranje ruku higijenska je navika, koju smo trebali usvojiti još u vrlo ranom djetinjstvu.

Istraživanje američkog udruženja mikrobiologa, pokazuje poraznu činjenicu da trećina populacije u urbanim sredinama, ne pere ruke nakon korištenja toaleta.

Ljudska je koža stanište brojnim mikroorganizmima. Neki mikroorganizmi su uobičajeni – bezazleni stanovnici naše kože. Žive u skladnom odnosu i čine njezinu normalnu ili fiziološku floru. Normalna flora različitim mehanizmima štiti kožu od kolonizacije patogenim mikroorganizmima. Dio tih mikroorganizama stalno je prisutan u istom omjeru i čini stalnu ili rezidentnu kožnu floru, koju nije moguće potpuno ukloniti s kože. Broj i vrsta rezidentne flore razlikuje se od osobe do osobe. Mnogi od tih mikroorganizama nisu patogeni, prisustvo nekih od njih na koži čak pomaže u zaštiti od patogenih mikroorganizama koji mogu izazvati različite bolesti.

Drugu grupu predstavljaju tranzitorni mikroorganizmi, koji normalno ne žive na našoj koži, oni povremeno i privremeno borave na koži, a oni se na kožu nastane iz okoliša. Tranzitorni mikroorganizmi potencijlno su opasniji od rezidentnih. To mogu biti bakterije, gljive, virusi ili paraziti. Područja ispod nokta i između prstiju na rukama idealna su mjesta za njihov razvoj i razmnožavanje, tu je njihov broj najveći i s tih mjesta ih je najteže ukloniti.

Još jednom treba naglasiti da se redovitim i pravilnim pranjem ruku broj mikroorganizama može smanjiti od 100 do 1000 puta. Pranjem ruku tranzitorna se flora uklanja, a dezinfekcijom se uništava. Pranjem ruku u trajanju 30 do 60 sekunda može se odstraniti 99% tranzitornih

mikroorganizama. Dakle, ovisno o tome koliki su zahtjevi za mikrobiološkom čistoćom ruku, odnosno koliki je stupanj opasnosti za prijenos mikroorganizama ruke će se prati ili dezinficirati na jedan od sljedećih načina.

#### KADA TREBA PRATI RUKU?

Ruke treba prati uvijek

- ~ Prije početka rada sa hranom, opremom i aparatima
- ~ Tijekom pripreme hrane, po potrebi
- ~ Prilikom prelaska rada sa svježim na gotovu hranu
- ~ Nakon obavljenih radnji na prljavoj opremi i aparatima
- ~ Nakon kašljanja, kihanja, korištenja maramice ili pušenja
- ~ Nakon jela i pića
- ~ Nakon manipulacije sa otpadom
- ~ Nakon korištenja toaleta

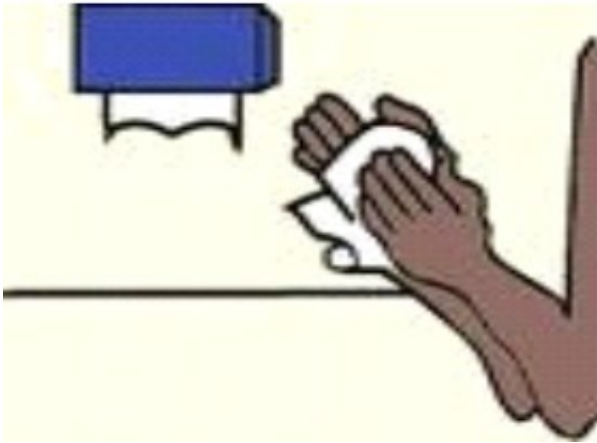


Slika2.

Perimo ruke pravilno

#### HIGIJENSKO PRANJE RUKU

- ~ Ruke namočiti u tekućoj, po mogućnosti toploj vodi
- ~ Ruke nasapunati tekućim sapunom, dobro istrljati cijelokupnu površinu ruku, dlanove, nadlanice, površinu između prstiju te ispod noktata, kožu zapešća u trajanju od 30 sekundi
- ~ Isprati cjelokupnu površinu kože ruku (šake i zapešća pod tekućom toplom vodom)
- ~ Osušiti – obrisati ruke papirnatim ručnikom
- ~ Zatvoriti slavinu papirnatim ručnikom, izbjegavati kontakt oprane kože ruku sa slavinom
- ~ Uporabljeni papirnati ručnik baciti u koš



Slika3.

#### HIGIJENSKA DEZINFEKCIJA RUKU

Označava utrljavanje otopine dezinficijensa u kožu ruku bez uporabe vode prije ili tijekom postupka, a ima mikrobicidno djelovanje na tranzitornu bakterijsku floru. Za utrljavanje se obično rabi alkohol 70% ili alkoholne otopine dezinfekcijskih sredstava, tako da se oko 5 ml otopine utrlja u suhe ruke, te se pusti da se osuši na zraku. Dezinficijensi za ruke su učinkovita, korisna sredstva, ukoliko želimo maksimalno smanjiti mogućnost prijenosa uzročnika zaraznih bolesti kontaktom preko ruku.

#### Literatura:

1. <http://www.plivazdravlje.hr>
2. Haccp i higijena namirnica, mr. sc. dr. Vlatka Turčić, Zagreb 2000.
3. Priručnik prema proširenom programu za osobe koje rade s namirnicama u ugostiteljstvu, turizmu i društvenoj prehrani, posebni dio. Izdavač Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba, Zagreb 2003.

Kontakt adresa:  
Svetinka Pažanin, san.ing.,  
Zavod za javno zdravstvo Šibensko kninske županije  
Put groblja 6  
Šibenik