

## Обеспечение гигиены и безопасности человека и помещений



Под редакцией Правительства области Эмилия-Романья - Генеральной дирекции здравоохранения и социальной политики – Служба планирования и развития общественных услуг и здравоохранения – Отдел пожилых и инвалидов в рамках мероприятия интегрированного проекта, направленного на легализацию и повышение квалификации домработниц, ухаживающих за престарелыми и инвалидами

Тексты разработаны при сотрудничестве:

**Federica Aleotti** Психолог - Местное здравоохранительное предприятие (AUSL) г. Реджо Эмилия

**Maria Grazia Battistini** Помощник на общественных началах - Коммуна Чезена (Форли-Чезена)

**Silvia Bellettini** Ответственный за мероприятия общественной помощи - Служба помощи престарелым (SAA) г. Модена

**Susanna Beltrami** Ответственный за мероприятия общественной помощи - Служба помощи престарелым (SAA) г. Модена

**Andrea Fabbo** Врач-гериатр - Местное здравоохранительное предприятие (AUSL) г. Модена, округ г. Мирандола (Модена)

**Agnese Fabbri** Медсестра - Отделение гериатрии - покой длительного лечения после острых приступов и широкомасштабной реабилитации - Больница S.Orsola-Malpighi г. Болонья

**Diana Gavioli** Санитарный помощник - Местное здравоохранительное предприятие (AUSL) г. Модена, округ г. Мирандола (Модена)

**Saadia Lafhimi** Языковой и культурный референт - Комиссии по равным возможностям «Mosaico» района г. Баццано (Болонья)

**Letizia Lambertini** Координатор комиссии по равным возможностям «Mosaico» района г. Баццано (Болонья)



**Eliana Lombardi** Реабилитационная терапия - Отделение гериатрии - покой длительного лечения после острых приступов и широкомасштабной реабилитации - Больница S.Orsola-Malpighi г. Болонья

**Mohammed Louhui** Президент AMIL - Ассоциации языковых и культурных референтов г. Болонья

**Marinella Richeldi** Ответственный руководитель общественной службы г. Модена

**Eros Rilievo** Ответственный за общественные услуги - Модена-Повышение квалификации (Модена)

**Sara Saltarelli** Помощник на общественных началах - Общественный кооператив «Dolce» г. Болонья

**Chiara Scarlini** Помощник на общественных началах - Коммуна Мирандола (Модена)

**Roberta Sordelli** Главная медсестра хирургического отделения - Больница г. Баццано (Болонья)

**Координатор проекта:**

**Simonetta Puglioli** Отдел пожилых и инвалидов области Эмилия-Романья

**Перевод, иллюстрации и печать:**

Tracce s.r.l.

Брошюру на итальянском языке и перевод на русский - польский - английский - арабский - румынский - французский - испанский и албанский язык можно скачать с сайта в интернете:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - отдел престарелые (anziani).

# Обеспечение гигиены и безопасности человека и помещений

## Гигиена спальни и туалета

### *Уборка должна проводиться в соответствии с привычками и требованиями подопечного*

У каждого человека свой жизненный опыт, свои **привычки** (abitudini), которые зачастую с годами становятся самыми настоящими ритуалами: это и то, как и в каком порядке моется посуда и столовые приборы, как и в каком порядке раскладывается по ящикам чистое белье и так далее. В том случае, если пожилой человек не является **лежащим** (allettata), т.е. не вынужден находиться все время в постели, не надо вводить никаких импровизированных перемен, чтобы не вызвать ими недовольства и противоречий, и поддерживать таким образом пространственно-временную **ориентацию** (orientamento) человека. Если же изменение приобретенных привычек считается необходимым, следует вводить их, привлекая к сотрудничеству вашего подопечного.

### *Использование перчаток и халатов*

Производя действия с вашим подопечным, следует надевать на руки защитные **перчатки** (guanti). Они выполняют двойную защитную функцию: защищают вас самих и подопечного. Кожа представляет собой прекрасное средство передачи микроорганизмов, которые для пожилых людей могут стать причиной различных заболеваний (патогены). Использование защитного халата рекомендуется каждый раз, когда вы контактируете с **инфицированной** (infetti) биологической жидкостью и на других частях тела: например, при мытье вашего подопечного в ванной или под душем.

### *Проветривать помещения в отсутствие подопечного, или же укрыв его как следует от сквозняков*

Солнечный свет и проветривание – действенные средства удаления микроорганизмов из жилого помещения. Влажность, присутствие пыли и грязи являются благодатной почвой для роста **бактерий** (batteri). Частое проветривание помещений позволяет уменьшить процент влажности воздуха в доме; при солнечном свете лучше видны возможные загрязнения и плохо вымытые уголки в квартире, невидимые при искусственном освещении. При этом, при проветривании помещений необходимо быть осторожными и внимательными, не позволять вашим подопечным находиться на

**сквозняке** (corrente), особенно после принятия душа или ванны, или же если они вспотели, следить за тем, чтобы в квартиру не проникли вредные **насекомые** (insetti) или даже животные: комары, слепни, кошки...

### ***Вредные вещества в доме:***

#### ***основные источники, последствий для здоровья***

Современный дом располагает многими удобствами, которые, однако, могут стать для людей источниками несчастных случаев. Мы уже говорили о важности проветривания помещений. Но необходимо также быть осторожными и с химическими веществами, находящимися в доме. Так, моющие средства должны храниться в труднодоступных местах, чтобы их не перепутали с напитками или пищевыми продуктами. Лекарственные препараты также могут стать опасными, если их ошибочно принимают в неправильных дозах или в неподходящее время. Из этих соображений необходимо постоянно следить за количеством веществ, находящихся в упаковках и емкостях, уделяя особое внимание тому, чтобы несъедобные вещества находились в труднодоступных местах.

#### ***Предупреждение опасных ситуаций (rischio), связанных с электричеством***

Электрическая проводка и электроприборы в квартире при неправильном использовании могут стать источником опасности и даже смерти. Никогда не следует подходить с жидкостью, особенно водой, к электроприборам или электророзеткам. Не следует также перегружать электросеть одновременным использованием различных электроприборов, как, например, пылесос + стиральная машина, так как при перегрузке сети она отключается, и ее нужно включить нажатием соответствующего **выключателя** (interruttore).

#### ***Предупреждение опасных ситуаций, связанных с газом***

Газ – еще один источник энергии, который может спровоцировать несчастные, и даже смертельные случаи. Крайне важно проверять, чтобы при незажженном огне ручки газовых горелок и духовки находились в положении «выключено». На ночь следует перекрывать центральный газовый кран, подводящий газ к горелкам плиты. Если в квартире пахнет газом, никогда не включайте электрические выключатели, необходимо сразу же распахнуть окна и вывести из квартиры присутствующих людей. Если вблизи квартиры ощущается запах газа, необходимо уведомить об этом газоснабжающую компанию.



### ***Предупреждение падений (cadute): практические советы***

Избегать использование **воска** (cera) или дезинфицирующих моющих средств, делающих пол в квартире скользким, следить за тем, чтобы пожилой человек не ходил по непросохшему, влажному полу.

- Коврики в кухне или туалете должны иметь **нескользящее** (antiscivolo) покрытие со стороны прилегания к полу, однако, использование их не рекомендуется в тех случаях, когда пожилой человек плохо видит, но еще в состоянии самостоятельно передвигаться по дому.
- Хорошо, чтобы ваш подопечный носил не шлепанцы, а обувь, придающую ноге устойчивость во время ходьбы, даже по квартире.
- Если пожилой человек начинает испытывать трудности при ходьбе или теряет **равновесие** (problemi di equilibrio), необходимо

обратиться к врачу, который посоветует наиболее подходящие **средства опоры** (ausili): трость, треножник, ходунки и т.п.; использование же стула в качестве опоры при передвижении увеличивает риск падений.

### **Обеспечение гигиены и безопасности человека**

- Ежедневная личная гигиена
- Утром: Умывание перед завтраком помогает организму «проснуться» и позволяет сохранить личное достоинство. Даже в том случае, если человек не встает с постели, необходимо выполнять гигиенические процедуры перед принятием завтрака.
- Вечером: перед отходом ко сну нужно также выполнить гигиенические процедуры, сопутствующие хорошему ночному отдыху.
- Гигиена кожного покрова (лицо - тело - волосы) и слизистых (ротовая полость, носдри, вагина, и проч.)
- Необходимо содержать в чистоте тело пожилого человека, устраняя возможные неприятные запахи;
- Предупреждать появление **пролежней**<sup>1</sup> (lesioni da decubito) и **инфекций** (infezioni), осматривая при каждой гигиенической процедуре кожный покров и отмечая его возможные изменения. Правильный гигиенический уход и увлажнение позволяет поддерживать эластичность кожи, снижая возможность нарушения ее целостности. Если же на коже появляются пятна, пузырьки (vescicole), покраснения (arrossamenti) или изменения цвета кожи, лучше всего, прежде чем использовать какие-либо средства, посоветоваться с лечащим врачом.
- Хорошее самочувствие и его тонизирующее действие на организм и душевное состояние. Пожилой человек остается, прежде всего, человеком, поэтому, даже в случае потери самостоятельности или возможности без посторонней помощи выполнять гигиенические процедуры, необходимо поощрять стремление к чистоте и помогать ему приводить себя в порядок, как того хотел бы каждый из нас, однако, при этом надо всегда с уважением относиться к личным привычкам подопечного: выбирать для него привычный ему тип мыла, крема или дезодоранта.

1. Пролежни – повреждение кожного покрова, появляющиеся у лежачих больных вследствие продолжительного давления на одно и то же место (напр., в крестцовой зоне, на ягодицах, пятках). Повреждение кожи, из покраснения может развиться в самую настоящую язву (глубокую, труднозаживляемую рану).

## Прием ванны или душа

Прием ванной или душа больным (2 раза в неделю), по желанию пожилого человека. Выбор принятия ванны или душа обусловлен наличием в квартире ванны и степенью самостоятельности пожилого человека. Людям с проблемами зрения, полностью они самостоятельны или частично, нуждаются в помощи при **передвижении** (deambulazione), необходимо предоставить помощь при заходе в ванну или под душ с тем, чтобы избежать падений, а также помочь им вымыть труднодоступные части тела, такие как спина, ступни ног, голова. Вначале надо вымыть наиболее чистые части тела: голова, лицо, верхние конечности, корпус (грудь и спина), область гениталий, т.е. **интимные части тела** (parti intime), нижние конечности. Если у вашего подопечного нет личных предпочтений, рекомендуется использовать жидкое нейтральное мыло. Необходимо как следует вытереть кожу, обращая особое внимание на те области тела, в которых одна часть тела примыкает к другой: **подмышечные впадины** (cavo ascellare), складки на животе, **пах** (inguine), внутренняя сторона бедра, межпальцевое пространство на ногах. При этом можно прибегнуть к помощи фена, настроив его на приятную теплую температуру. По окончании вытирания пожилого человека необходимо одеть в чистое белье и одежду. При этом для сохранения целостности кожи и предотвращения ее повреждений, прежде чем надеть на пожилого человека одежду, неплохо наложить на кожу увлажняющий крем или миндальное масло. Теперь остается только как следует протереть ванную комнату, чтобы случайно не поскользнуться, и проветрить ее, что поможет удалить влагу. При помощи специального **подъемного устройства** (sollevarpersone) для поднятия больных, неспособных к самостоятельным действиям, возможно также мыть таких больных в ванной или под душем, после чего надо вымыть и насухо протереть это устройство. Специально подготовленный персонал обучит вас использованию этого устройства. Очень важно помнить, что каждый раз во время проведения гигиенических процедур, и в особенности, при принятии ванны или душа, вы вступаете в тесный контакт с интимной стороной человека; почти все пожилые люди очень **стыдливы** (pudore), поэтому в такие моменты нехорошо шутить или вести себя слишком бесцеремонно. Уважение к телу – это уважение к самому человеку.

- Помогая принять ванну или душ, во избежание контакта с биологическими жидкостями, необходимо надевать одноразовые перчатки и непромокаемый халат. Для более энергичного, но не агрессивного мытья тела полезно использовать губку или

перчатку-мочалку, приятно массирующую тело, так как **массаж** (massaggio) нравится многим пожилым людям. По окончании водной процедуры нужно как следует прополоскать губку и просушить ее, в противном случае она станет настоящим рассадником и передатчиком **грибков** (funghi) и бактерий, как для вашего подопечного, так и для вас самих.

- Ввиду того, что одновременное присутствие воды и мыла увеличивает риск падений, целесообразно положить на дно душевой кабины или ванны коврик, предупреждающий скольжение. Эти коврики, также как и губки, надо как следует промыть и высушить после принятия водной процедуры.

### ***Личная гигиена тела лежачего больного***

Несмотря на то, что существуют разнообразные вспомогательные устройства, некоторые больные лишены возможности не только принять ванну или душ, а даже подняться и сесть в кресло или в инвалидную коляску. В таких случаях гигиенические процедуры всех частей тела проводятся в постели. Для таких людей частота омовений становится еще более важной и необходимой, так как **трение** (sfregamento) кожи о простыни, присутствие отслаивающихся частиц кожи и пота, трение частей тела друг об друга увеличивает риск появления пролежней. Для того чтобы вымыть такого больного в кровати и не намочить матрас, необходимо постелить на него **клеенку** (tela cerata). Последовательность омовения такая же, как описано выше, однако, в этом случае необходимо использовать кувшин с водой, которую надо часто менять для полного удаления с кожи частиц мыла. Следует обращать особое внимание, насухо ли вытерта кожа и увлажнять ее кремом или миндальным маслом.

### ***Интимная гигиена***

Необходимо проводить 2 раза в день и каждый раз, когда это является необходимым в случаях **выделения** (evacuazioni) биологического материала. Человек, передвигающийся без посторонней помощи или частично в ней нуждающийся, должен получать стимул к выполнению движений, которые он в состоянии выполнять. Процедуры личной гигиены и гигиены отдельных частей тела лежачего больного или больного, передвигающегося в инвалидной коляске, необходимо выполнять вам самим. Для подмывания больного в постели необходимы: одноразовые перчатки, **подкладное судно** (padella), кувшин, моющее средство, полотенце. Надев одноразовые перчатки,



надо подложить под больного судно, полить немного воды и намылить моющим средством по направлению спереди назад. После этого необходимо очень тщательно обмыть водой, следя за тем, чтобы не оставалось ни малейших следов мыла. Вытирать больного следует полотенцем, совершая легкие тампонирующие движения, чтобы не спровоцировать появление покраснения или повреждений кожи. Прежде, чем подложить больному подгузник, надо хорошо **увлажнить** (idratare) кожу при помощи увлажняющего крема или масла. При подмывании женщины, открыть **большие срамные губы** (grandi labbra), производя подмывание по направлению сверху вниз. При подмывании мужчины необходимо оттянуть книзу **крайнюю плоть** (prepuzio), промыть водой, после чего вернуть крайнюю плоть в исходное положение, во избежание появлений покраснений и припухлостей головки полового члена.

### **Гигиена полости рта**

Необходимо выполнять 2 раза в день, утром и вечером, и обязательно каждый раз, когда у больного наблюдаются изменения **слизистой оболочки полости рта** (mucosa orale) или присутствие остатков пищи.

- Для осуществления процедур гигиены полости рта необходимы следующие материалы: перчатки, зубная щетка, зубная паста и жидкость для полоскания полости рта.
- Гигиена зубного протеза (**вставная челюсть** - dentiera): если ваш подопечный носит полный или частичный зубной протез, его следует снимать и аккуратно промывать щеткой; вечером необходимо помещать протез в соответствующий сосуд, а утром, перед тем, как вставить его в рот, полагается промыть протез проточной водой. Процедура делается следующим образом: Надеть одноразовые перчатки, не нарушая спокойствия вашего подопечного, ввести указательный или средний палец руки в ротовую полость, дотрагиваясь до неба, одновременно упираясь большим пальцем руки в переднюю часть верхних зубов, выдвинуть и вынуть верхнюю часть протеза. Нижняя часть протеза снимается, захватывая зубы между большим и указательным пальцами за внешнюю часть протеза.
- Для гигиены слизистой оболочки рта использовать **жидкость для полоскания рта** (colluttorio); в тех случаях, когда имеется риск того, что больной может проглотить или вдохнуть эту жидкость, при выполнении процедуры гигиены ротовой полости надлежит

использовать **марлю** (garze), пропитанную этой жидкостью. Марлю следует обернуть вокруг указательного пальца, обмакнуть ее в жидкость, и провести пальцем по небу, по верхней части языка, под языком, по внутренней стороне щек, каждый раз меняя ее, до полной очистки ротовой полости.

### **Гигиена глаз**

Глаза также следует промывать каждое утро, а также всякий раз, когда наблюдается выделение **секреторной жидкости** (secrezioni).

- Необходимые материалы: одноразовые перчатки, вода, при необходимости борный раствор, марлевые салфетки или чистые хлопчатобумажные платочки. Никогда не используйте один и тот же платок для промывания обоих глаз. В случае увеличения выделений из глаз, их покраснения или любых изменений относительно нормы, не принимать никаких самостоятельных решений, не поставив в известность лечащего врача.

### **Гигиена подручных материалов**

Все большие и малые полотенца, простыни, которыми пользуется ваш подопечный, должны часто стираться, и каждый раз, когда они пачкаются биологическими жидкостями (кровь, кал, моча...). Чистое белье должно быть аккуратно разложено в шкафах или комодах по типологии. Так, постельное белье должно храниться отдельно от полотенец, трусы – отдельно от маек и так далее. Кувшины и кружки, утки (принадлежности для лежащих мужчин), подкладные судна и тазики после использования необходимо мыть с **хлорсодержащей жидкостью** (varechina) в разбавленном или чистом виде, в зависимости от ее концентрации. Если на стенках этих сосудов имеются отложения, необходимо удалить их и только после этого вымыть. Необходимо крайне тщательно производить смену подгузников или подкладных простыней, а также перестилать постель, не оставляя ни одной складки, которая причиняла бы неудобство больному при контакте с кожей. Правильная гигиена тела, тщательное увлажнение кожи, чистая и хорошо заправленная постель значительно снижают повреждения кожного покрова и риск появления пролежней. Всегда мойте руки до и после использования одноразовых перчаток!

Чистота и уход являются наиважнейшей потребностью личности, придают ей чувство **собственного достоинства** (autostima) и уверенности и благоприятствуют хорошему самочувствию.





 Regione Emilia-Romagna  
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI  
[www.emiliaromagnasociale.it](http://www.emiliaromagnasociale.it)