

# Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

## Гигиена...Содержите себя в чистоте

Hygiene Keeping It Clean!

Согласно исследованиям центра контроля и предупреждения заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) имеет место возрастание инфекционных заболеваний и рост сопротивляемости к антибиотикам. Поэтому особенно важными являются эффективные способы сохранения чистоты и основные навыки сохранения здоровья, как, например, частое мытье рук. Как может предупредить распространение инфекции человек, активно занимающийся оказанием помощи другим? Обыкновенное мытье рук было и остается единственным наиболее эффективным способом предотвращения распространения микробов.



Defending Against Needless Infections

**«Защита против некоторых видов инфекций (не слишком “прилипчивых”)**

Чтобы свести к минимуму шанс случайного инфицирования, мойте руки следующим образом:

- до и после контакта с человеком, которому Вы оказываете помощь, и с другими людьми
- когда Вы возвращаетесь с улицы домой
- после посещения туалета
- перед подготовкой медикаментов, процедурой приготовления и приема пищи

Моя руки, двигайтесь в направлении от наименее загрязненных участков кожи к наиболее загрязненным, а также всегда



пользуйтесь резиновыми перчатками при оказании личной помощи другому человеку.

Washing Hands the Right Way

**Как правильно мыть руки**

- если человек, которому Вы оказываете помощь, имеет инфекционное заболевание, пользуйтесь антибактериальным мылом, расфасованным в пластиковые бутылочки промышленным способом.
- трите руки, как минимум, в течение 30-ти секунд, чтобы на них образовалось много мыльной пены. Делайте это в стороне от струи воды, чтобы пена не смывалась.
- для мытья ногтей пользуйтесь специальной щеточкой для ногтей; следите за тем, чтобы Ваши ногти были аккуратно подстриженными и не имели надломов.
- мойте руки с обеих сторон ладоней, между пальцами и, по крайней мере, на пять сантиметров выше запястий.
- хорошо ополосните руки теплой проточной водой. Повторите этот процесс.
- просушите руки чистым полотенцем или бумажной салфеткой.



Soiled Laundry Handling

**Стирка загрязненных вещей**

Будучи работником по оказанию помощи другим людям, Вам придется иметь дело со множеством грязных предметов личного обихода. — Соблюдайте безопасность следующими способами:

- всегда используйте резиновые перчатки при стирке загрязненных вещей.
- держите грязные ткани подальше от своего тела.



Article continues on page 2

## Continued from page 1 Hygiene...Keeping it Clean!

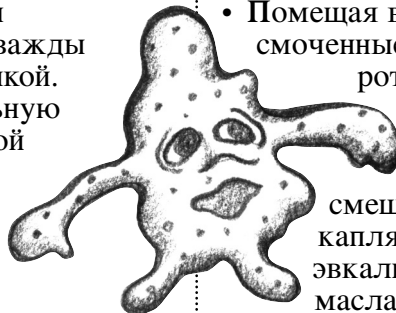
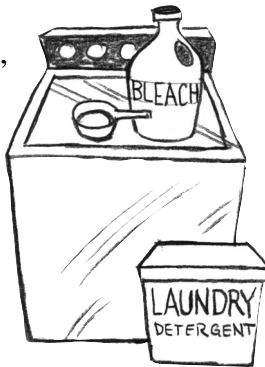
- никогда не встряхивайте загрязненные вещи. (Микробы могут попасть на пол и распространиться по всему помещению на подошвах обуви).
- для хранения белья, испачканного телесными выделениями или продуктами жизнедеятельности организма, используйте герметично закрывающиеся прочные пластиковые пакеты.
- упаковывайте грязную одежду на том же самом месте, где она использовалась.
- стирайте грязное белье отдельно от другой одежды.
- для стирки наполняйте стиральную машину горячей водой, добавляйте 1/4 чашки отбеливателя и стирального порошка и дважды полощите вещи перед сушкой.
- тщательно мойте стиральную машину с добавлением одной чашки отбеливателя или другого антибактериального средства.

Помните, после стирки необходимо вымыть руки перед выполнением другой задачи!

### Sterilization Стерилизация

Если несколько людей совместно пользуются принадлежностями или оборудованием, стерилизация позволит снизить риск распространения микробов. Если оборудованием пользуется только один человек, достаточно хранить его в чистоте и просто протирать ватными шариками, смоченными антибактериальным средством.

Стерильный пакет, однажды открытый для доступа воздуха, более не является стерильным. Никогда не используйте микроволновую печь для нагревания не-пищевых предметов. Это может привести к пожару или взрыву.

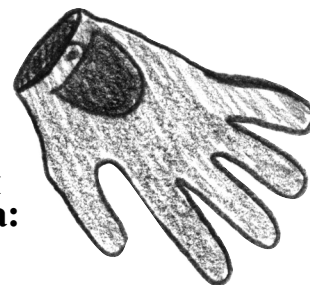


### Prevention of Odors

#### Предотвращение распространения неприятных запахов

Для роста микробов необходимы высокая влажность, тепло, кислород, темнота и наличие питательной среды. В результате таких условий, когда микробы чувствуют себя комфортно, в помещениях становится неприятно находиться. Попробуйте уничтожить некоторые сильные неприятные запахи следующими способами:

- Сохраняя все кладовые помещения сухими и продезинфицированными.
- Оставляя частично наполненную открытую чашку хорошо смолотого кофе под кроватью.
- Нанося несколько капель ополаскивателя для рта на поверхности унитазов и судна для лежачих больных.
- Помещая в комнате ватные шарики, смоченные ополаскивателем для ротовой полости.
- Разбрызгивая легкую дымку раствора белого дистиллированного уксуса, смешанного с несколькими каплями натурального эвкалиптового или мятного масла.
- Смачивая ватные шарики ванильным экстрактом и помещая их в места, обладающие сильным запахом.
- Если эти способы не помогают, используйте электрические или механические устройства для устранения запахов.



If Using a Wheelchair:

#### При использовании инвалидного кресла:

- Постоянно носите кожаные перчатки.
- Часто мойте руки, а в промежутках между мытьем рук пользуйтесь заранее упакованными очищающими салфетками.
- Сохраняйте инвалидное кресло в чистоте и очищайте его от грязи на особенно легко загрязняющихся участках.

## Забота о себе Taking Care of Yourself

Для того, чтобы быть в состоянии оказывать помощь другим людям, очень важно уметь заботиться о самом себе. Хорошее питание — один из способов заботы о себе; не имеет значения, сколько заданий Вы должны выполнить в это время. Правильное питание означает...

Употребление большого количества воды Ежедневное употребление нескольких блюд из фруктов, овощей и бобов Выбор цельных зерен Получение большого количества кальция путем употребления темно-зеленых овощей, рыбы с костями (сардины и лосось), соевых продуктов и обогащенного кальцием апельсинового сока Уменьшение использования соли и употребления соленых продуктов Ограничение употребления сладкой пищи, которая имеет низкую питательную ценность и служит причиной усиления жажды Прием витаминов. Обращайте внимание на размер порции. Вам помогут следующие

приемы для зрительной оценки правильного размера порции — 1/2 чашки соответствует половинке теннисного мячика, а 3 унции мяса по размеру равны колоде карт. Ошибка даже на 100 калорий в день может привести к приобретению 10 фунтов (около 5 килограммов) лишнего веса в течение года.



### Ваше хорошее самочувствие

#### Feeling Good About Yourself

Кроме всего вышесказанного, подпитывайте свои мускулы и кости. Изыщите возможность для упражнений в течение дня — поднимайтесь по лестницам, пробегитесь за автобусом, поднимайте полукилограммовую банку каждой рукой, пока смотрите телевизор, натрите полы мастикой и потанцуйте, когда слышите любимую песню по радио. Вы почувствуете себя более здоровым, будете лучше выглядеть и ощутите прилив энергии.



У Вас было достаточно времени, чтобы приобрести заболевание, но не нашлось 30 секунд для того, чтобы вымыть руки.

**Еще одна причина для того, чтобы не курить.** Большинство людей согласно с тем, что пассивное курение вредно для легких, однако в настоящее время обнаружено, что оно также может увеличить риск возникновения кариеса [образования зубных дупел] у детей. Национальное исследование, в котором приняли участие 3500 детей в возрасте от 4 до 11 лет, показало, что пассивное курение обнаружило связь с ростом риска возникновения кариеса в 70 процентах случаев. Никотин усиливает рост стрептококковых бактерий, которые и являются причиной возникновения кариеса.

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*Guide for Caregivers*

### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2002 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

## Food Safety **Безопасность** **пищевых продуктов**

В кухне мы можем приобрести порожденные продуктами заболевания из-за микробов, находящихся на разделочных досках, губках для мытья посуды и поверхностях столов.

### Careful Food Preparation

## **Тщательное приготовление пищи**

Пожилые или ослабленные люди, в частности, работники по оказанию помощи, особенно восприимчивы к заболеваниям, связанным с небезопасной пищей, поэтому следует быть предельно осторожным при хранении, подготовке и приготовлении пищи.

- \* Перед приготовлением и сервировкой пищи мойте руки (как свои, так и человека, которому Вы оказываете помощь) с антибактериальным мылом. Вытирайте руки свежим бумажным полотенцем или чистым обычным полотенцем, выстиранным горячей водой в стиральной машине.
- \* Всегда мойте разделочные доски и посуду

горячей мыльной водой после их соприкосновения с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

- \* Дезинфицируйте раковину и кухонные столы раствором 1 чайной ложки хлорного отбеливателя на 1 литр воды. Ежедневно готовьте новый раствор дезинфицирующей жидкости для обеспечения его эффективности.
- \* Проверяйте ярлыки и выбрасывайте все продукты с истекшим сроком годности.
- \* Доводите любое красное мясо до полной готовности, чтобы его внутренняя температура достигла 160° по Фаренгейту.
- \* Выкладывайте готовую пищу на чистую тарелку-никогда не используйте тарелки, на которых находились сырое мясо или морепродукты.
- \* Храните упакованное сырое мясо и птицу на нижней полке холодильника, чтобы кровь с них не попала на другие продукты.
- \* Храните горячую пищу при температуре 140° по Фаренгейту или выше и холодную пищу при температуре 40° по Фаренгейту или ниже.
- \* Подавайте к столу сваренные вкрутую яйца; избегайте добавления сырых яиц в другую пищу или напитки.

# Caregiver Assistance News

“ C A R I N G   F O R   Y O U ... C A R I N G   F O R   O T H E R S ”

## Краткий опросник—“Комфорт в доме”

После прочтения этого текста подумайте о том, как в процессе оказания помощи другим людям Вы можете предотвратить распространение инфекций, используя некоторые из полученных Вами советов. Процессу обдумывания и усвоения поможет наш опросник, так как Вам нужно ответить, верны (В) или неверны (Н) расположенные ниже утверждения (обведите кружком нужное).

1. Единственный лучший способ уменьшения распространения инфекций - это тщательное мытье пищевых продуктов.  
В Н
2. Крепко прижимайте к себе все грязное белье, помещая его в стиральную машину.  
В Н
3. Температура в холодильнике не должна превышать 40° по Фаренгейту.  
В Н
4. Мытье рук по меньшей мере в течение 5 минут необходимо для обеспечения их чистоты.  
В Н
5. Кухонные разделочные доски могут быть источником микробов и послужить причиной заболевания.  
В Н
6. Помещение ватных шариков, смоченных в ополаскивателе для рта, в ящики вокруг комнаты может уменьшить неприятные запахи.  
В Н
7. Антибактериальное мыло может свести к минимуму риск распространения инфекции.  
В Н
8. Всего 100 дополнительных калорий, принимаемых еженедельно, могут привести в течение года к увеличению веса на 10 фунтов (приблизительно 5 килограммов).  
В Н
9. Можно класть сырое красное мясо вместе с другой пищей на одну и ту же тарелку.  
В Н
10. Очень аккуратное открывание и закрывание пакета может сохранить его содержимое стерильным для следующего использования.  
В Н



Имя \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_