

vis kitaip nuteikia žmogų, jausmai nėra statiški, jie nuolat kinta. Jei prieš akimirką vaikas verkė, o po minutės juokiasi, nedarykime skubotos išvados, kad jo jausmai paviršutiniški, negilūs. Jausmai tiesiog mainosi, daugelio atspalvių nei vaikas, nei suaugęs žmogus net nespėja sąmoningai užfiksuoti. Kūdikių ir mažų vaikų emocijos keičiasi kaip spalvos kaleidoskope, juose nėra apgaulės, kaukės, jie spontaniškai reaguoja į tai, kas vyksta aplink juos ir su jais. Neramus vaikas dažnai yra tik jausmingas vaikas, bet suaugusiam žmogui labai sunku išbūti su tokia kito žmogaus jausmų kaita, todėl tėvai stengiasi kuo greičiau vaiką nuraminti. „Nuraminti“ skamba nekaltai, bet turi gilią reikšmę vaiko emociniam vystymuisi, jo gebėjimui save subalansuoti, harmonizuoti. Tik laisvai, spontaniškai verkęs vaikas gali taip pat natūraliai pralinksėti, o ne tada, kai jis yra nuramintas. Vaikus raminame egoistiškai, nes mums nemalonu, kad jie verkia, nes mums, suaugusiesiems, net dažnai gėda, kad vaikas verkia. Bet vaikas turi verkti, jei jam kyla toks noras, ir jis neturi būti slopinamas, nes suaugusiesiems taip geriau. Pirmoji pagalba vaikui, kurį ištiko krizė, yra laisva, saugi erdvė

verksmui, liūdesiui. „Aš pabūsiu kartu, kol tu paverksi arba mes kartu dabar paverkime, paliūdėkime“ turėtų būti sąmoningo suaugusiojo žodžiai vaikui. Nėra tinkamo laiko jausmams, jie ateina ir pračina, kūdikiai save išreiškia ne verbaliu būdu, vaikai kartu su ašaromis ir juoku geba išsakyti, ką jaučia, suaugusieji turi pasirinkimą elgtis ir vienaip, ir kitaip.

Daugelį krizinių situacijų vaikai išgyvena su ašaromis, per jas mažėja įtampa, stresas. Norėdami padėti vaikui, skatiname jį kalbėti net ir kai jis verkia. Nesvarbu, kad per ašaras ne viską suprasite, bet užduotis ir nėra suprasti, užduotis yra padėti vaikui saugiai ir sveikai išgyventi krizę. Krizė yra kaip kirtis, nuo kurio gali atsirasti trauma su ilgalaikėmis pasekmėmis vaiko psichikai. Gebėjimas suteikti pirmąją pagalbą krizės metu mažina traumų tikimybę. Vaiko verksmas yra gydantis, tad nevalia nutraukti ar užgniaužti jį, stabdyti ar nuspręsti, kad jau gana verkti.

Verkti šalia kito žmogaus yra didžiulis pasitikėjimo įrodymas, tad nesugriaukime to pasitikėjimo. Vaikai dar nėra sugadinti visuomenės primestų taisyklių, todėl netrukdam jiems „gydytis“ galima išvengti retraumatizacijos.

Tinkamas judėjimas – sveikatos šaltinis

Danguolė Andrijauskaitė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Žingsniai geros savijautos link

Pasaulio sveikatos organizacijos Europos biuras suaugusiesiems kasdien rekomenduoja bent 30 minučių skirti vidutinio ar didelio intensyvumo fizinei veiklai. Būtent toks reguliarus fizinis aktyvumas gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų, antrojo tipo cukrinio diabeto, kai kurių rūšių vėžio, depresijos ir nerimo sutrikimų riziką bei pagerinti darbingumą.

Fizinio aktyvumo dozavimas

Nustatyta, jog vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau kaip 30 minučių penkis kartus per savaitę, kai per minutę išsikvojama apie 4–7 kilokalorijas (kcal) (per savaitę apie 1000–1200 kcal), stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina raumenų jėgą ir padeda išlaikyti optimalią kūno masę. Fizinis aktyvumas, kai per savaitę sunaudojama apie 2000 kcal, mažina mirštamumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų riziką apie 24 proc. (palyginti su fiziškai neaktyviais žmonėmis).

Fizinis krūvis dozuojamas, atsižvelgiant į daugelį sveikatai svarbių veiksnių. Jeigu esate sveiki ir į dienotvarkę įtrauksite pasivaikščiojimus spartesniu žingsniu, jums pakaks stebėti pulsą ir savijautą. Tačiau iš esmės keičiant gyvenimo būdą ir imantis intensyvių treniruočių (vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonėms staigus fizinio krūvio didinimas nėra rekomenduojamas), ypač jeigu jūsų kraujospūdis yra padidėjęs, būtina pasitarti su specialistais. Įvertinę sveikatos būklę, am-

žių, svorį, fizinį pajėgumą, medikai rekomenduos tinkamą individualų fizinio aktyvumo planą.

Prieš pradėdami mankštintis, atsakykite sau į šiuos klausimus:

- Ar gydytojas yra sakęs, jog jūsų širdis nesveika?
- Ar jus dažnai vargina krūtinės skausmai?
- Ar dažnai jus vargina galvos svaigimas?
- Ar medikai yra nustatę, jog jūsų kraujospūdis yra padidėjęs?
- Ar gydytojas yra minėjęs, jog sergate kaulų ar sąnarių ligomis, kurios gali paūmėti (pavyzdžiui, artritas), atliekant fizinius pratimus?
- Ar esate vyresni nei 65 metų ir niekada nesimankštinate?
- Ar reguliariai vartojate vaistus nuo kraujospūdžio?
- Ar yra kokia nors kita čia nepaminėta medicininė problema, dėl kurios, jūsų nuomone, negalite mankštintis?

Jeigu bent į vieną klausimą atsakėte teigiamai, prieš pradėdami mankštintis turite pasitarti su gydytoju.

Savikontrolės ABC

Judėjimo tempas ir trukmė turi atitikti asmeninį fizinį pajėgumą. Siekiant įvertinti fizinio krūvio poveikį bei dozuoti krūvį, reikėtų stebėti šiuos parametrus:

- *Pulso dažnis, kai žmogus yra ramybės būsenos.* Normalus suaugusio žmogaus, kai jis yra ramybės būsenos, pulso dažnis yra 60–80 k./min. (jei pulso dažnis 80 k./min. ar didesnis arba retesnis kaip 40 k./min., reikėtų pasitarti su gydytoju).

- *Maksimalus pulso dažnis fizinio krūvio metu* apskaičiuojamas pagal tokią formulę:
200 – amžius (metais).
Jauniems ir gerai treniruotiems asmenims taikoma formulė: 220 – amžius.
- *Širdžiai naudingas pulso dažnis*: 200 – amžius (metais) x 0,6. Toks ir mažesnis pulso dažnis yra nepavojingas sveikatai.
- *Širdį treniruojantis pulso dažnis*: 200 – amžius (metais) x 0,8. Pavyzdžiui, penkiasdešimtmečio žmogaus treniruojamojo lygio pulsas bėgimo metu yra 160 (200 – 50 x 0,8 = 160). Tai jau intensyvus fizinis krūvis, teikiantis pakankamai naudos širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemoms. Tokio tempo nereikia siekti pirmąją treniruočių savaitę ar net mėnesį.
- *Pulso dažnio grįžimo į pradinį lygį trukmė*. Svarbiausias tinkamo tempo ir geros treniruotės kriterijus – pulso dažnio grįžimo į pradinį lygį trukmė. Per 5–15 min. po krūvio pulsas turi tapti pradinio lygio (1 lentelė).

1 lentelė. Amžius ir fizinio krūvio metu rekomenduojamas širdies susitraukimų dažnis

Amžius (metais)	Rekomenduojama širdies susitraukimų dažnio riba (k./min.) fizinio krūvio metu	Maksimali širdies susitraukimų dažnio riba (k./min.) fizinio krūvio metu
20–30	98–146	195
31–40	93–138	185
41–50	88–131	175
51–60	83–123	165
60 ir >	78–116	155

Asmeninė kūno kultūra: savas tempas, savi tikslai

Kad sau nepakenktumėte ir nenusiviltumėte – o taip gali atsitikti dėl pasirinkto pernelyg didelio krūvio, – geriausia pradėti nuo ėjimo vidutiniu tempu. Tinkamas ir šiaurietiškas ėjimas.

Per kiek laiko įveikėte pasirinktą atstumą? Koks buvo judėjimo greitis? Kokių dažniu dirbo jūsų širdis ir ar krūvio intensyvumas neviršijo rekomenduojamojo? Kiek kilokalorijų išėikvota? Šią informaciją gali teikti žingsniomatis ar pulsometras. Į elektroninį prietaisą įvedus žingsnio ilgio, kūno masės ir kt. duomenis, galima kontroliuoti treniruočių intensyvumą ir pasirinkto krūvio veiksmingumą.

Ėjimo intensyvumas gali būti:

lėtas – 70–90 žingsnių per minutę, arba 3–4 km/val.;

vidutinis – 90–120 žingsnių per minutę, arba 4–5,6 km/val.;

greitas – 120–140 žingsnių per minutę, arba 5,6–6,4 km/val.;

labai greitas – 140 žingsnių per minutę, arba 6,5 km/val.

Krūvį didinkite pamažu, kad maksimalią naudą pasiektumėte su minimalia rizika. Jei anksčiau niekada nesimankštinate, pradėkite nuo lėto tempo ir, kai tapsite stipresni, pamažu didinkite pratimų trukmę ir intensyvumą.

Planuokite savo fizinį aktyvumą tokiu dienos metu, kuris jums labiausiai tinka. Jei esate „vyturys“, mankštinkitės prieš pradėdami dienos darbus. Jeigu turite daugiau energi-

jos į pavakarę, planuokite savo fizinį aktyvumą antroje dienos pusėje. Mankštinkitės reguliariai. Mankštinkitės jums maloniu tempu. Jei pailsėję 10 min. dar nesijaučiate gerai, vadinasi, ėmėtės per sunkios užduoties. Jei krūvio metu dūstate, jaučiate galvos svaigimą, silpnumą ar kitus nemalonius pojūčius, jūs treniruojatės pernelyg intensyviai.

Paprasta, veiksminga, saugu

Per dieną svikiems žmonėms rekomenduojama nueiti 10 tūkst. žingsnių.

Suaugusiesiems ir ypač vyresnio amžiaus žmonėms tinkamas šiaurietiškas ėjimas, dar vadinamas ėjimu su lazdomis. Tai puikus būdas paprastą ėjimą paversti efektyvia fizine veikla.

Ėjimas su lazdomis iki 30 proc. mažiau nei paprastas ėjimas apkrauna sąnarius, raiščius ir raumenis, todėl šis ėjimo būdas rekomenduotinas žmonėms, kuriems skauda nugarą ir sąnarius. Jeigu abejojate, ar sau nepakenksite, pasitarkite su specialistais.

Einant taisyklingai, atpalaiduojami kaklo ir sprando raumenys, intensyviau dirba širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos.

Tinkamai taikant šiaurietiško ėjimo techniką, priversti dirbti ne tik nugaros bei kojų raumenys, bet ir rankų bei pečių lanko raumenys – dirba net 90 proc. kūno raumenų. Palyginti su paprastu pasivaikščiojimu, išėikvojama daugiau energijos.

Klysta tie, kurie norėdami suintensyvinti ėjimo treniruotę renka sportinį ėjimą. Sportinio ėjimo metu itin intensyviai dirba klubai. Neišmokus šios technikos, galima sau pakenkti. Sportinis ėjimas fiziologiškai žmogui nebūdingas; tai ne sveikatingumo, o profesionalaus sporto rūšis.

Rengiantis šiaurietiškojo ėjimo treniruotei, reikia pasirūpinti tinkamu apavu ir apranga. Avalynė turi būti patogė, uždara, batraiščiai tvarkingai suvarstyti. Netinka atviri sandalai ar šlepetės. Ėjimui tinka laisvalaikio, bėgimo ar turistiniai batai. Reikalinga lengva, judesių nevaržanti apranga.

Ėjimo pradžiamokslis

Idealu eiti miško takeliu, pajūriu, parku.

Nevenkite įkalnių ir nuokalnių.

Eidami ištieskite nugarą, žvilgsnį nukreipkite tiesiai, nenuleiskite galvos.

Žingsniuokite jums tinkama sparta, rankų judesiai turi būti aktyvūs.

Giliai ir tolygiai kvėpuokite.

Iš pradžių galbūt užteks dešimties minučių intensyvaus ėjimo. Stebėkite savo pulsą. Kas dieną galite didinti ėjimo intensyvumą bei trukmę, kol jūsų pasivaikščiojimai truks apie pusantros valandos.

Būtent pasivaikščiojimų trukmė, o ne greitis lemia gerus savijautos ir sveikatos pokyčius.

Po ėjimo treniruotės atlikite keletą liemens, rankų ir kojų raumenų tempimo pratimų, pamankštinkite čiurnų sąnarius.

Per vieną pasivaikščiavimo valandą galite sudeginti apie 330–420 kcal, o jei įveiksite kalnelius bei nuokalnes, neteksite apie 600 kcal.

Pradedantiesiems verta pasimokyti šiaurietiško ėjimo technikos ir metodikos pas specialistus, pasitarti dėl krūvio intensyvumo ir nuotolio. Neapsiribokite viena įvadine pamoka.

Kaip pasirinkti vaikščiavimo lazdas

Renkantis lazdas reikia atkreipti dėmesį, iš kokios medžiagos jos pagamintos. Kokybiškų lazdu sudėtyje yra anglies pluošto – ant lazdos rasite užrašą „carbon“ ir skaičių, nurodantį, kiek šios medžiagos yra procentais. Tokios lazdos patogios ir lengvos. Stiklo pluošto lazdos taip pat lengvos, bet ne tokios tvirtos. Stiklo pluošto lazdos tinkamos žemesnio ūgio žmonėms, moterims. Tvirtesniems žmonėms ir lazdu reikia tvirtesnių. Aliuminio lazdos nėra ilgaamžės. Galima įsigyti tam tikro ilgio arba reguliuojamo (kintamo) ilgio lazdas. Pastarosios patrauklios, tačiau reikia įvertinti, ar mechanizmo, kuriuo reguliuojamas ilgis, konstrukcija yra patikima, ar lazdos einant nebarška. Lazdos turi būti su specialios formos dirželiu tarsi įmaute plaštakai. Dirželio konstrukcija kitokia nei slidinėjimo lazdu.

Tinkamas lazdu ilgis nustatomas taip: atsistokite tiesiai, sulenkite ranką per alkūnę stačiu kampu, lazdu laikykite už rankenos. Lazdos apačia turi 2–3 cm nesickti žemės. Lazdos ilgį apskaičiuokite pagal tokią formulę: lazdos ilgis = ūgis x 0,66.

Atkreipkite dėmesį, ar lazdos apačioje esantis antgalis yra iš kietmetalio. Jeigu jis kitoks, gali greitai sudilti. Taip pat turi būti ir minkšti antgaliai, vadinamieji batukai. Jie reikalingi vaikstant asfalto danga ar šaligatviais, kad amortizuotų atsispjimo judesį. Einant natūralia danga, t. y. miško ar parko keliuku, vadinamieji batukai nuimami.

Kodėl reikia specialių lazdu? Lazdos, kurias naudojate slidinėdami, šiaurietiškam ėjimui gerokai per ilgos. Net ir jas patrupinus, techniškai eiti kieta danga negalėtumėte. O ir minkštu lauko taku žingsniuoti gali būti nesaugu, nes slidžių lazdos antgalis yra aštrus ir smailis, taigi didelė tikimybė susižeisti ar sužeisti kitus. O ėjimo lazdos antgalis bukas. Vis dėlto ir šias lazdas saugoti ar vežti geriausia specialiame dėkle.

Slidžių ir ėjimo lazdu rankenos panašios, bet dirželiai visiškai kitokie. Ėjimo lazdu dirželiai kairei ir dešinei rankai skirtingi. Dirželio forma primena pirštinę; būtent toks dirželis suteikia galimybę eiti techniškai.

Ne greitis, o laikas aktyviai judant

Ne ėjimo būdas ar lazdu kokybė lemia treniruotės veiksmingumą. Jei šiaurietiškas ėjimas jums nėra patrauklus arba dar neturite lazdu, tiesiog eikite. Spartus (treniruojamojo lygio) ėjimas, pratybų reguliarumas ir nueitas atstumas lemia gerą savijautą ir sveikatą. Puiku, jeigu nueisite į darbą pėsčiomis, puiku, jeigu išlipsite iš autobuso likus iki savo stotelės porai kilometrų, puiku, jeigu į susitikimo vietą ateisite automobilį palikę atokiau.

Ėjimas nežaloja stuburo bei kelių sąnarių, puikiai stiprina kojų raumenis, pamažu ugdo išvermę, gerina medžiagų

apykaitą, kraujotaką, mažina akių nuovargį. Didesnis deguonies kiekis, patenkantis į smegenų ląsteles, skatina protinę veiklą. Nustebsite, kiek daug naudos jums gali suteikti paprastas spartus ėjimas.

Ne greitis, o laikas, praleistas bėgimo ar ėjimo trasoje, dovanoja žvalumą ir gerą sveikatą. Fizinio aktyvumo tikslas nėra šimtai įveiktų kilometrų; tikslas yra gera savijauta, žvali ir darbinga nuotaika. Jei bėgioti negalite, bet norėtumėte, pradėkite nuo ėjimo.

Lėtas bėgimas sveikatos labui

Po kelių mėnesių ar savaitių pasivaikščiavimų (tarkime, ėjimo į darbą), sustiprinę kojų raumenis ir prisitaikius kvėpavimo sistemai, galbūt pradėsite bėgioti ristele. Iš pradžių derinkite spartų ėjimą su lėtu bėgimu – tiesiog į ėjimo maršrutą įterpkite keletą lėto bėgimo atkarpų ir būtinai stebėkite savo pulsą. Galite išbandyti efektyvų intervalinį metodą: 100 metrų eikite sparčiu žingsniu, po to 100 metrų bėkite ristele. Taip įveikite numatytą atstumą, kontroliuodami pulso dažnį. Ilgainiui ėjimo atkarpa trumpinkite, o bėgimo ilginkite.

Jei bėgti išties dar negalite ar nenorite, vaikščiokite ir bent du kartus per savaitę atlikite pratimus raumenų jėgai lavinti.

Patarimai nusprendusiems bėgioti

Bėgimo bateliai turi gerai imobilizuoti čiurnos sąnarius, o padai turėtų būti minkšti (geriau daugiasluoksniai).

Šaunu, jeigu rasite bendraminčių, kurių fizinis pasirėngimas panašus į jūsų. Jeigu panašaus pajėgumo bičiulių nėra, geriau bėgiokite vieni.

Iš pradžių bėgiokite kas antrą dieną, nes po krūvio reikia laiko atgauti jėgas. Darykite raumenų stiprinimo bei tempimo pratimus.

Venkite labai kietų dangų (asfalto ar betono).

Nebėgiokite, jeigu jaučiate stuburo skausmus.

Bėgioti nerekomenduojama, jeigu skauda kojų sąnarius.

Bėgioti nerekomenduojama didelį atsvorį turintiems žmonėms (galimas neigiamas poveikis širdžiai) bei tiems keturiasdešimtmečiams ir vyresniems, kurie iki tol nesimankštino.

Judėkite jums priimtinu tempu. Ilgainiui eikite ar bėkite bent 40 minučių. Riebalinio audinio „deginimas“ prasideda tik po 30 minučių intensyvaus raumenų darbo. Iki tol organizmas eikvoja kepenyse sukauptą glikogeną. Kai jo atsargos baigiasi (maždaug po 30 min. intensyvios veiklos), energiją organizmui tenka pasiimti iš riebalinio audinio.

Saikingas maitinimasis

Padidinus fizinį aktyvumą, reikia atkreipti dėmesį į maitinimąsi, darbo bei poilsio režimą ir miego trukmę.

Gerkite pakankamai vandens. Paros normą apskaičiuokite taip: 30 g vandens vienam kūno kilogramui.

Daugiau vartokite baltymų turinčių produktų. Ribokite angliavandenius, saldumynus. Einant lėtu ar vidutiniu tem-

pu per minutę išieikvojamos vos 5 kilokalorijos (2 lentelė). Kūnas energiją eikvoja labai taupiai, o vienas esminių tinkamo maitinimosi principų yra saikas. Suvalgius vieną mažą saldainiuką, pavyzdžiui, šokoladu aplietą raziną, gautos kalorijos „sudegs“ nuėjus futbolo aikštės ilgio atstumą.

2 lentelė. Su maistu gautos energijos išieikvojimas einant

Produktas	Kcal	Per kiek minučių ėjimo vidutiniu tempu išieikvojama su produktu gauta energija
1 riekė duonos	65	13
1 virtas kiaušinis	70	14
1 vidutinio dydžio obuolys	80	16
1 pomidoras, keli salotų lapai	30	6
1 kepta bulvė	100	20
15 ml itališko padažo	85	17
Puodelis nenugriebto pieno	160	32

Darbingesni ir laimingesni

Kad fizinio aktyvumo veikla teiktų naudą ir džiugintų, dera prisiminti, kad:

1. Per savaitę būtina bent 150 min. vidutinio intensyvumo aerobinė mankšta arba bent 75 min. intensyvi aerobinė mankšta. Šios minutės gali būti sukauptos per kelis kartus, tačiau vienos pratybos turi trukti ne mažiau nei 10 min.
2. Jei norite spartesnių pokyčių (įvertinę sveikatos būklę), vidutinio intensyvumo mankštą pailginkite iki 300 min. per savaitę, o jeigu treniruojatės didelio intensyvumo režimu – iki 150 min. per savaitę.

3. Jei dėl negalavimų ar kitų priežasčių vadovautis šiomis rekomendacijomis negalite, stenkitės būti fiziškai aktyvūs pagal galimybes: padirbėkite sode, lipkite laiptais, užuot naudojęsi liftu, kasdien pasivaikščiokite, važinėkite dviračiu – rinkitės tai, kas jums patrauklu, prieinama, malonu.
 4. Žmonėms, kurie dėl didelio atsvario, senyvo amžiaus ar lėtinių ligų negali išeiti pasivaikščioti ar imtis intensyvios namų ruošos, rekomenduotina bent tris kartus per savaitę atlikti pratimus koordinacijai lavinti bei griuvimų prevencijai. Ne mažiau kaip du kartus per savaitę reikėtų atlikti ir pratimus įvairių kūno raumenų grupių jėgai ugdyti.
 5. Prieš pradėdami mankštintis ar didinti fizinį aktyvumą, pasitarkite su gydytoju, ypač jei sergate širdies ir kraujagyslių ligomis, jei padidėjęs kraujospūdis, jei sergate antro tipo cukriniu diabetu ar kitomis lėtinėmis ligomis.
- Kūno kultūra – ne prabangos dalykas, o kasdienis poreikis. Svarbu skirti laiko judėjimui dėl savo sveikatos, mankštintis reguliariai ir aktyviai, nereikalaujant iš savęs visko „čia ir dabar“.

Literatūra

1. Kūno kultūra. A. Skurvydas, S. Stonkus, V. Volbekienė. Kaunas, 2006.
2. Sveikas stuburas – sveiko gyvenimo pagrindas. Sveikas žmogus, 2012, nr. 6.
3. Svarbiausi patarimai sveikam ir susirgusiam vidutinio ir vyresnio amžiaus žmogui. SMRC, Kaunas, 2000.
4. „Europos pagyvenusių žmonių platforma prie ES“ (*European older people platform*); ES Tarybos išvados „Sveikas ir orus senėjimas“ (2009 11 30) (http://www.agelatform.eu/images/stories/AGE_2012_General_Assembly_Declaration_FINAL.pdf).
5. http://www.sveikaszmogus.lt/GYVENIMO_BUDAS-2966-Aktyvus_gyvenimas_sulaukus_65-Aktyvus_gyvenimas_sulaukus_65.

Instrumentų plovimas ir dezinfekcija

Laima Ridziauskienė

VšĮ Druskininkų ligoninė

Infekcijų prevencijos veikla sveikatos priežiūros įstaigose yra siejama su paslaugų kokybe, nuo jos priklauso pacientų, darbuotojų ir lankytojų sauga.

Vadovaujantis Lietuvos higienos norma HN 47-1:2012 „Sveikatos priežiūros įstaigos. Infekcijų kontrolės reikalavimai“ (toliau tekste – HN 47-1:2012):

Dezinfekcija – daugelio arba visų mikroorganizmų, išskyrus kai kurias bakterijų sporas, sunaikinimas aplinkoje fizinėmis ir cheminėmis priemonėmis.

Pagal tai, kokie mikroorganizmai paveikiami dezinfekcijos metu, dezinfekciją skirstome į:

- *aukšto lygio dezinfekciją* – daugelio arba visų mikroorganizmų, išskyrus kai kurias atsparias bakterijų sporas, sunaikinimas aplinkoje fizinėmis arba cheminėmis priemonėmis;
- *vidutinio lygio cheminę dezinfekciją* – daugelio bakterijų (išskyrus jų sporas), tuberkuliozės mikobakterijų, virusų, grybelių sunaikinimas aplinkoje cheminėmis priemonėmis;

- *žemo lygio cheminę dezinfekciją* – daugelio bakterijų (išskyrus jų sporas) ir kai kurių virusų bei grybelių sunaikinimas aplinkoje cheminėmis priemonėmis.

Medicinos prietaisas – instrumentas, aparatas, įtaisas, programinė įranga, medžiaga ar kitas reikmuo, naudojamas atskirai ar kartu su kitais reikmenimis, įskaitant programinę įrangą, jos gamintojo specialiai numatytą naudoti diagnostikos ir (arba) gydymo tikslams ir reikalingą tinkamai jam naudoti, ir kurį gamintojas numatė naudoti žmogaus ligai diagnozuoti, jos plitimui sustabdyti, eigai stebėti, gydyti ar palengvinti; traumai ar negaliai diagnozuoti, stebėti, gydyti, palengvinti ar kompensuoti; anatomijai ar fiziologiniam procesui tirti, pakeisti ar modifikuoti; pastojimui kontroliuoti, ir kurio naudojimas pagal paskirtį neveikia žmogaus organizmo iš vidaus ar išoriškai farmakologinėmis, imunologinėmis ar metabolinėmis priemonėmis, tačiau šios priemonės gali būti naudojamos kaip pagalbinės veikimo priemonės.