

INFORMACJE DLA PACJENTÓW

TEMAT: Higiena rąk.

Na powierzchni skóry człowieka występują liczne skolonizowane drobnoustroje. Jest to fizjologiczna flora bakteryjna nie wykazująca właściwości chorobotwórczych.

Bakterie te występują głównie w fałdach skórnych i mieszkach włosowych i warunkują prawidłowe funkcjonowanie skóry.

Większość ludzi ma podobną florę bakteryjną. Zdarza się jednak, że w skład fizjologicznej flory bakteryjnej niektórych ludzi wchodzi np. chorobotwórczy gronkowiec.

Na powierzchni skóry, oprócz flory stałej może przebywać okresowo flora przejściowa. Składa się ona mikroorganizmów, które nie są zdolne do namnażania się i przebywania przez dłuższy czas na powierzchni skóry. Bakterie znajdujące się na rękach przenoszone są na dotykany przedmiot a jednocześnie drobnoustroje dotykane przedmiotu przedostają się na ręce. Rodzaj bakterii i ich liczba jest zależna od zanieczyszczeń środowiska z którym kontaktują się ręce, od ewentualnych uszkodzeń skóry, zwiększonej potliwości rąk

Jednym z ważniejszych metod zapobiegania zakażeniom jest właściwa higiena rąk.

!Kiedy myjemy ręce?

- 0 po skorzystaniu z toalety
- 1 przed posiłkami
- 2 po każdym kontakcie z rzeczami potencjalnie „brudnymi” jak np.-basen, kaczka, kosz na śmieci, podłoga, itp.
- 3 po każdorazowym kontakcie ze zwierzętami
- 4 po kontakcie z wydaliniami i wydzielinami, jak np.-krew, mocz, stolec, ślina, wymioty, itp.
po kontakcie z wszelkiego rodzaju ranami, nie tylko z tymi zakażonymi z wydzielającą się ropą a również z raną suchą bez jakiegokolwiek wycieku.
- 5 po przyjeździe z zewnątrz (dotykamy klamek, uchwytów w autobusie, towarów w sklepie, itp).
- 6 po kontakcie z innymi chorymi
- 7 oraz zawsze wtedy gdy uważamy to za stosowne.

Mycie rąk to zabieg polegający głównie na zmyciu z powierzchni skóry rąk zanieczyszczeń granicznych brudu oraz na częściowej eliminacji ze skóry rąk przejściowej flory bakteryjnej.

Do mycia rąk najlepiej używać mydła w płynie, albowiem mydła w kostkach pozostają większy czas wilgotności co jest doskonałą pożywką dla drobnoustrojów i nie spełnia wtedy swojej funkcji.

Najlepiej opracowaną metodą mycia rąk jest metoda G.A.J.Ayliffe'a.

- 8 ręce spłukać pod bieżącą wodą
- 9 zdjąć biżuterię i zegarek
- 10 z naściennego dozownika pobrać mydło w płynie i zgodnie z podaną techniką „myć ręce przez około 60s sekund (1 minuta)
- 11 spłukać ręce ciepłą wodą (nie gorącą- powoduje to obniżenie wrażliwości skóry na środki myjące)
- 12 ręce dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem(ręcznik wspólny, wielokrotnego użycia jest często wilgotny CQ sprzyja rozwojowi i przenoszeniu bakterii z jednych rąk na inne ręce)
- 13 zużyte ręczniki wyrzucić do kosza (najlepiej otwieranego na pedał)

Przestrzegając zasad higieny rąk w dużym stopniu zmniejszamy ryzyko zakażeń szpitalnych.

Jak myć ręce ?

Higieniczne mycie rąk to zabieg polegający głównie na zmyciu z powierzchni skóry rąk zanieczyszczeń organicznych i brudu oraz na częściowej eliminacji ze skóry rąk flory przejściowej.

W celu przeprowadzenia higienicznego mycia rąk, nanosi się na dłonie odpowiednią ilość mydła. Czas mycia powinien wynosić nie mniej niż 60 sekund. Po dokładnym umyciu ręce spłukuje się i osusza jednorazowym ręcznikiem. Przy myciu można zastosować rutynową technikę mycia rąk podaną poniżej.

Najczęściej popełniane błędy podczas mycia rąk to:

1. Zbyt krótki czas mycia
2. Niedokładne mycie rąk
3. Pozostawienie na dłoniach biżuterii czy zegarka
4. Używanie wspólnego mydła w kostce lub mydła w płynie zanieczyszczonego mikrobiologicznie
5. Wytarcie rąk po umyciu ręcznikiem wspólnego i wielokrotnego użycia
6. Używanie zbyt gorącej wody i zbyt częste mycie rąk obniża poziom wrażliwości skóry na środki myjące i powoduje jej wysuszenie i uszkodzenia

Obszary dłoni najczęściej pomijano podczas zabiegu dezynfekcji i mycia rąk

Ryc.2



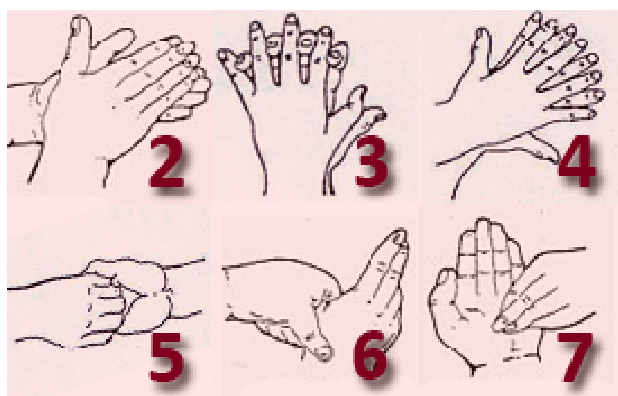
W szpitalu nie dotykaj rękami;

1. rany pooperacyjnej
2. wkłucia obwodowego (wenflonu)
3. założonego cewnika do pęcherza moczowego
4. innych rzeczy, sprzętu potrzebnego do diagnozowania czy leczenia (np drenów do kroplówki, przewodów.

Technika Mycia Rąk

Schemat mycia rąk Ayliffe'a

Mycie rąk tą techniką powinno zająć około jednej minuty. W każdym etapie należy wykonać pięć ruchów "tam i z powrotem" w celu dokładnego dotarcia do miejsc pomijanych. Dla lepszego i dokładniejszego **zdezynfekowania rąk** należy zdjąć biżuterię i dodatki a także wszelkie środki znajdujące się na paznokciach (tj. tipy, lakiery).



- 1. Nanieś odpowiednią ilość środka do czyszczenia bądź mydła.*
- 2. Pocieraj o siebie wewnętrznymi stronami dłoni oraz ich grzbietami.*
- 3. Czyść boczne strony palców pocierając złożonymi dłońmi z rozszerzonymi palcami.*
- 4. Pocieraj wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej a następnie zmień rękę.*
- 5. Pod zgiętymi palcami dłoni pocieramy palcami górną powierzchnie palców.*
- 6. Ściśnij kciuk dłoni i wykonuj obrotowe ruchy wokół kciuka a następnie zmień rękę.*
- 7. Pocieraj okrężnie opuszkami jednej dłoni o wnętrze drugiej a następnie zmień rękę.*

Schemat Dezynfekcji Rąk

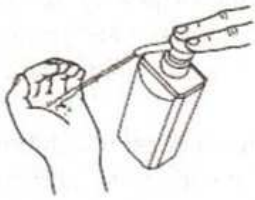
Technika dezynfekcji rąk:

Postępuj zgodnie z następującymi krokami tak, by preparat alkoholowy dotarł do wszystkich miejsc Twoich rąk, włącznie z miejscami często pomijanymi.

Technika higieny rąk przy użyciu preparatu na bazie alkoholu

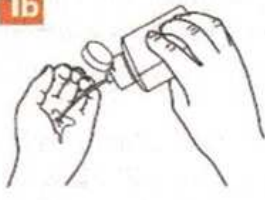
Czas trwania całej procedury: 20–30 sekund

1a

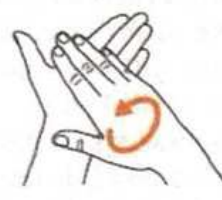


Nabierz pełną garść preparatu, tak aby pokrywał w całości wewnętrzną powierzchnię dłoni.

1b

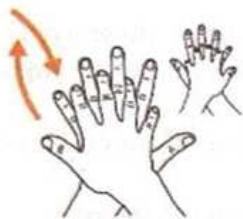


2



Pocieraj o siebie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

3



Położ prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce obu dłoni a następnie zamień dłonie.

4



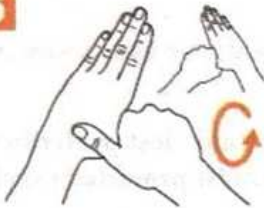
Złóż razem dłonie przeplatając palce.

5



Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce.

6



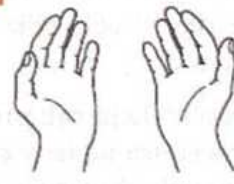
Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.

7



Pocieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zamień ręce.

8



Po wyschnięciu, Twoje ręce są bezpieczne.