

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej

im. dr. Janusza Daaba w Piekarach Śląskich

**DZIAŁ EPIDEMIOLOGII**



**PORADNIK DLA PACJENTA**

# **HIGIENA RĄK**



Opracował:  
Małgorzata Maslonka  
Sylwia Dybich

**Piekary Śląskie 2024r.**

## INFORMACJE DLA PACJENTÓW

### HIGIENA RĄK

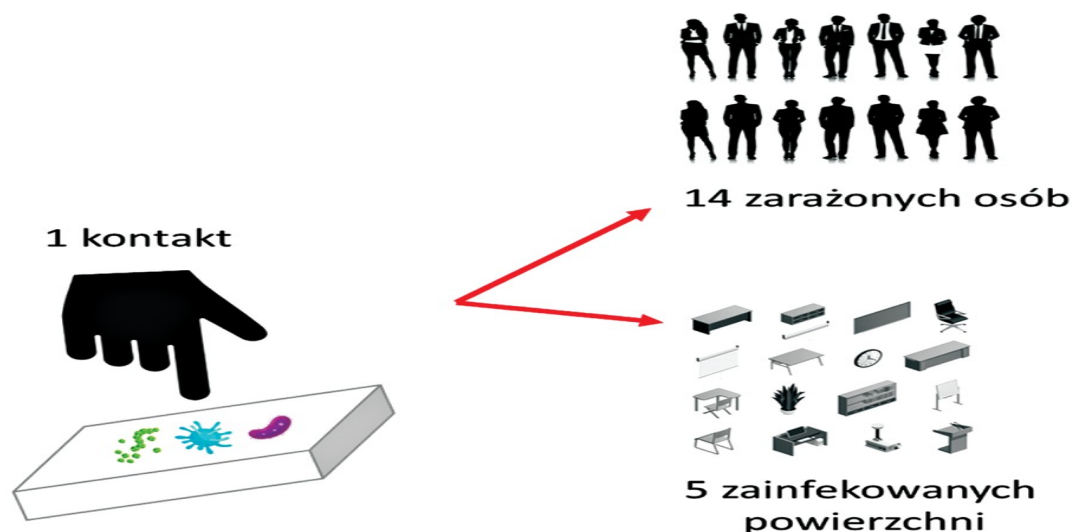
Brudne ręce są przyczyną licznych chorób. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumyтыми rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażeni na ogromne ryzyko zakażenia.



Obrazek nr.1. Zabrudzenia znajdujące się na dłoni.

#### Dlaczego trzeba myć ręce?

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebna jest niecała minuta.



Obrazek nr.2. Droga transmisji drobnoustrojów w środowisku.

### Kiedy należy myć ręce mydłem i wodą?

- jeśli ręce są brudne
- po skorzystaniu z toalety
- przed jedzeniem lub przygotowywaniem posiłków
- po przyjsciu z zewnątrz (dotykamy klamek, uchwytów w autobusie, towarów w sklepie, itp)
- po każdym kontakcie z rzeczami potencjalnie „brudnymi” jak np. basen, kaczka, kosz na śmieci, podłoga, itp
- po każdorazowym kontakcie ze zwierzętami
- 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
- po kontakcie z innymi chorymi
- zawsze wtedy, gdy uważamy to za stosowne



Obrazek nr.3. Sprzęt niezbędny do higieny rąk.

### Mycie rąk - podstawowe zasady:

Dla dobrego oczyszczenia rąk z brudu, wirusów i bakterii ważniejsze niż rodzaj mydła są – podobnie jak przy myciu zębów – czas i technika. Zwykłe mydło, zarówno w kostce, jak i w płynie, usuwa zarazki z naszych rąk w sposób mechaniczny: ułatwia zmycie ich z powierzchni skóry. Dopiero, kiedy nie mamy dostępu do bieżącej wody i mydła, powinniśmy korzystać z środków antybakteryjnych.

Tradycyjne mydło w kostce warto jednak zastąpić jego płynnym odpowiednikiem umieszczonym w pojemniku z dozownikiem (najlepiej bezdotykowym). Jeżeli musimy skorzystać z przycisku lub pompki, należy aktywować ją łokciem lub regularnie dezynfekować.



Obrazek nr.4. Etapy mycia rąk.

Po pobraniu mydła na zwilżone dłonie należy wykonać każdą z następujących czynności po 5 razy jedną, a potem drugą ręką:

- pocierać wewnętrzne części dłoni
- pocierać wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej
- pocierać wewnętrzne części dłoni z przeplecionymi palcami
- pocierać grzbietową powierzchnię zagiętych palców jednej dłoni pod zagiętymi palcami drugiej
- pocierać kciuk jednej dłoni o wewnętrzną część zaciśniętej na nim drugiej dłoni ruchem obrotowym, okrężnie pocierać opuszkami palców jednej dłoni w zagłębieniu drugiej dłoni
- dokładnie spłukać ręce pod bieżącą wodą i osuszyć je ręcznikiem papierowym lub czystym ręcznikiem z tkaniny; kran należy zakręcać przez papierowy ręcznik, aby nie dotknąć ponownie kurka

Po umyciu i wysuszeniu rąk można dodatkowo zdezynfekować je preparatem na bazie alkoholu. Myjąc ręce w miejscu publicznym nie należy dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc można postąpić się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.



Obrazek nr.5. Mycie rąk przy użyciu wody.

**Najczęściej popełniane błędy podczas mycia rąk to:**

- zbyt krótki czas mycia
- niedokładne mycie rąk
- pozostawienie na dłoniach biżuterii czy zegarka
- używanie wspólnego mydła w kostce lub mydła w płynie zanieczyszczonego mikrobiologicznie
- wytarcie rąk po umyciu ręcznikiem wspólnego i wielokrotnego użycia
- używanie zbyt gorącej wody i zbyt częste mycie rąk obniża poziom wrażliwości skóry na środki myjące i powoduje jej wysuszenie i uszkodzenia.

### Inne czynniki sprzyjające nieprawidłowej higienie rąk:

- ubrania z długimi rękawami
- skaleczenia i rany na skórze
- długie paznokcie, lakier, tipsy

### W szpitalu nie dotykaj rękami:

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



Obrazek nr.6. Obszary najczęściej pomijane podczas mycia i dezynfekcji dłoni.

## Dezynfekcja rąk Podstawowe zasady



Obrazek nr.7. Symbol dezynfekcji rąk.

### **Kiedy należy zdezynfekować ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu:**

- w przypadku braku mydła i wody.
- po wyjściu ze swojej sali szpitalnej i powrocie do niej.
- przed jedzeniem
- osoby niewstające z łóżka mogą używać jednorazowych wilgotnych chusteczek do dezynfekcji rąk
- gdy nie ma bieżącej wody

### **Jak prawidłowo dezynfekować ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu:**

- nałóż wystarczającą ilość środka odkażającego na wewnętrzną część dłoni
- ocieraj o siebie wewnętrzne części dłoni by rozprowadzić preparat
- wewnętrzną częścią prawej dłoni pocieraj grzbiet lewej dłoni i odwrotnie
- dokładnie wetrzyj preparat w palce splatając je ze sobą
- pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie
- na przemian pocieraj kciuki wewnętrzną częścią dłoni, by wetrzeć płyn
- puskami palców prawej dłoni, stosując okrężne ruchy, pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej i odwrotnie
- pozostaw ręce do wyschnięcia, ręce nie powinny wyschnąć przed upływem co najmniej 20 sekund
- po dezynfekcji nie należy płukać rąk wodą ani osuszać ich ręcznikiem



Obrazek nr.8. Symbol płynu do dezynfekcji rąk.

### **Zdrowa skóra – naturalna bariera dla drobnoustrojów**

Należy pamiętać, że oprócz czystości równie ważne dla skóry naszych rąk jest jej odpowiednie nawilżanie. Częste mycie rąk wysusza skórę i jeśli zaniedbamy jej pielęgnację, może dojść do jej przesuszenia, pęknięcia i objawów podobnych do egzemy. Aby temu zapobiec, można używać środków dezynfekujących z dodatkiem gliceryny, która nawilża skórę dłoni.

Warto także zaopatrzyć się w krem do rąk i regularnie stosować go po umyciu dłoni. Jest wiele składników wchodzących w skład preparatów do rąk, które pomagają je właściwie nawilżyć i natłuszczyć, m.in. gliceryna (Glycerin), mocznik (Urea), parafina (Paraffinum Liquidum lub Mineral Oil), masło shea (Butyrospermum Parkii Butter) i wiele innych. Warto wypróbować, który z nich sprawdzi się najlepiej w przypadku naszych rąk.



Obrazek nr.9. Pielęgnacja dłoni.

### **Gdzie mogę uzyskać dodatkowe informacje na temat higieny rąk.**

W przypadku pytań, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką. Dodatkowe informacje można również uzyskać odwiedzając stronę: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).



## Kiedy należy myć ręce?



po wykonaniu opatrunku na skaleczeniu, ranie, zmianach skórnych



po trzymaniu pieniędzy



po kontakcie ze zwierzętami i przedmiotami należącymi do nich



podczas opieki nad dziećmi



po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa



po czynnościach porządkowych, wyniesieniu śmieci



po powrocie do domu z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej



po kontakcie z osobą chorą w domu lub w szpitalu



przed przystąpieniem do posiłku, przed jego przygotowywaniem



po skorzystaniu z toalety

Obrazek nr.10. Kiedy należy myć ręce.



# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



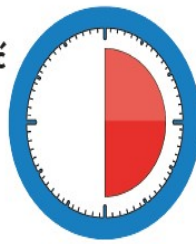
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



  
Ministerstwo Zdrowia



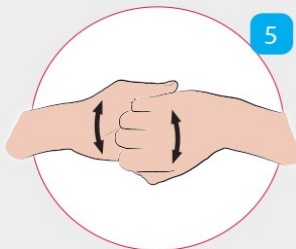
# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



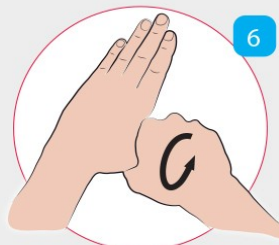
1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia



Obrazek nr.12. Technika dezynfekcji rąk.

## MYCIE RĄK



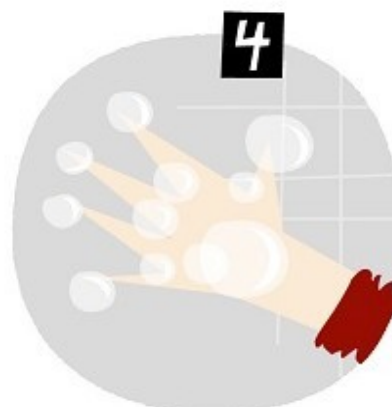
Zwilż dłonie wodą.



Weź trochę mydła.



Namydlaj ręce tak długo jak trwa jedna zwrotka „Wlazł kotek na płotek”.



Upewnij się, że Twoje ręce są dokładnie namydlone między palcami i z wierzchu dłoni.



Splucz mydło ciepłą wodą.



Wytrzyj dokładnie ręce i każdy palec.