

PODSTAWOWA
OPIEKA
ZDROWOTNA
HIGIENA
RAŃK

Informacje dla pacjentów

© CMJ 2016

Wydawca

Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia
ul. Kapelanka 60
30-347 Kraków

Egzemplarz bezpłatny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PODSTAWOWA
OPIEKA
ZDROWOTNA
HIGIENA
RAK

Informacje dla pacjentów

Paweł Grzesiowski, Adam Hermann,
Krystyna Paszko, Anna Tymoczko, Anna Ziółko

Fundacja Instytut Profilaktyki Zakażeń,
Stowarzyszenie Higieny Lecznictwa

Szanowni Państwo

Głównym celem opieki zdrowotnej jest udzielanie pomocy osobom potrzebującym, jednak procedury medyczne nie są pozbawione ryzyka powikłań i zdarzeń niepożądanych, w tym zakażeń i chorób zakaźnych. W broszurze tej przekazujemy Państwu podstawowe informacje dotyczące higieny rąk – najprostszej a zarazem najbardziej efektywnej metody walki z zakażeniami.

CO TO SĄ ZAKAŻENIA ZWIĄZANE Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ?

Zakażenia związane z opieką zdrowotną, zwane także zakażeniami szpitalnymi, są to choroby wywołane przez różne drobnoustroje, zarówno przenoszone między pacjentami, jak również za pośrednictwem środowiska szpitalnego czy personelu medycznego. Ponad 160 lat temu, w połowie XIX wieku, dr Ignacy Semmelweis zaobserwował, że dzięki wprowadzeniu dezynfekcji rąk studentów medycyny i lekarzy, zmniejszyła się częstość zakażeń u pacjentek szpitala położniczego. Lekarze nie wiedzieli jeszcze wtedy dlaczego dezynfekcja była skuteczna, jednak od tego momentu datuje się szybki rozwój **aseptyki** (dążenie do jałowości pomieszczeń, narzędzi, materiałów opatrunkowych i innych przedmiotów w celu niedopuszczenia drobnoustrojów do określonego środowiska, np. otwartej rany) i **antyseptyki** (postępowanie odkażające, mające na celu niszczenie drobnoustrojów na skórze, błonach śluzowych, w zakażonych ranach) oraz wiedzy o przyczynach i drogach przenoszenia się zakażeń.

SKĄD BIORĄ SIĘ ZAKAŻENIA ZWIĄZANE Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ?

Każdy człowiek, zdrowy czy chory, pacjent czy pracownik medyczny może być źródłem drobnoustrojów. Florę fizjologiczną mamy na skórze, błonach śluzowych, w przewodzie pokarmowym. Codziennie każdy człowiek z wydychanym powietrzem, potem i złuszcającym się naskórkiem, uwalnia do środowiska miliony bakterii, wirusów i grzybów. Każda osoba przebywająca w przychodni, pacjent, osoby towarzyszące, personel medyczny, może stanowić także źródło drobnoustrojów chorobotwórczych, które są przenoszone najczęściej za pośrednictwem rąk, płynów ustrojowych oraz skażonych sprzętów i powierzchni. Skażone sprzęty i powierzchnie są wielokrotnie dotykane przez różne osoby, a to sprzyja przenoszeniu drobnoustrojów.

! Przenoszenie drobnoustrojów za pośrednictwem skażonych rąk stanowi najczęstszą drogę transmisji zakażeń związanych z opieką zdrowotną.

Wynika to z właściwości ludzkiej skóry oraz specyfiki drobnoustrojów. Jeśli skóra rąk pracownika medycznego ulegnie skażeniu drobnoustrojami chorobotwórczymi od pacjenta, to jeśli nie pozbędzie się on ich poprzez dezynfekcję lub mycie rąk wodą i mydłem, mogą one pozostać na skórze nawet kilka godzin, co umożliwia ich przeniesienie na innego chorego. Udowodniono, że np. gronkowce mogą przeżyć na skórze bez dezynfekcji przez godzinę, pałeczki *Acinetobacter* i *Pseudomonas* oraz spory *Clostridium difficile* ponad 2 godziny, a rotawirusy nawet 4 godziny. Stale rośnie liczba osób podatnych na zakażenia z powodu podeszłego wieku

i chorób przewlekłych, tym bardziej należy dbać o higienę osobistą, w szczególności higienę rąk. Gdy jesteście Państwo chorzy lub gdy opiekujecie się osobami chorymi, ważne jest, aby częściej dbać o higienę, zmniejszając dzięki temu ryzyko przenoszenia niebezpiecznych drobnoustrojów.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIOM ZWIĄZANYM Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ?

Dzięki szerokiej wiedzy medycznej, dla poprawy bezpieczeństwa pacjentów i personelu wprowadzane są różne nowoczesne technologie utrzymania czystości w placówkach medycznych. Jednak w dalszym ciągu, **na pierwszym miejscu wśród metod walki z zakażeniami pozostaje higiena rąk**. Dlatego, niezależnie od tego czy przebywacie Państwo w szpitalu jako pacjenci lub osoby odwiedzające, czy konsultuje Was lekarz w gabinecie czy podczas wizyty domowej, zawsze powinny być przestrzegane podstawowe zasady higieny, mające na celu przerwanie dróg transmisji drobnoustrojów chorobotwórczych. Obowiązujące w naszym kraju przepisy nakazują wszystkim pracownikom ochrony zdrowia podejmowanie działań zapobiegających szerzeniu się zakażeń i chorób zakaźnych. Działania te obejmują w szczególności ocenę ryzyka i monitorowanie zakażeń oraz wdrożenie procedur zapobiegania zakażeniom i chorobom zakaźnym związanym z opieką zdrowotną. Każda placówka powinna być odpowiednio wyposażona w urządzenia umożliwiające właściwą higienę rąk, jak również powinny być wdrożone procedury zapobiegania zakażeniom, w szczególności procedury higieny rąk, szkoleń personelu medycznego i kontroli wewnętrznej. Wszystkie placówki

powinny dysponować w gabinetach stanowiskami higieny rąk z dostępem do bieżącej ciepłej wody, dozownikami na mydło i preparaty dezynfekcyjne, jednorazowymi ręcznikami w podajniku oraz bezdotykowymi koszami na odpady. W widocznych miejscach powinny być dostępne instrukcje techniki mycia i dezynfekcji rąk. Państwo jako pacjenci powinniście zwracać uwagę czy ww. zasady są stosowane w Waszej przychodni.

CZY PACJENCI MOGĄ WŁĄCZYĆ SIĘ DO WALKI Z ZAKAŻENIAMI ZWIĄZANYMI Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ?

Tak, pacjenci powinny aktywnie włączyć się do walki z zakażeniami poprzez higienę rąk oraz unikanie, o ile to możliwe, bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi i ich płynami ustrojowymi.

! Higiena rąk jest najprostszym a zarazem najbardziej efektywnym sposobem przerywania transmisji drobnoustrojów w środowisku.

Zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, mycie rąk wodą i mydłem jest zalecane dla pacjentów po skorzystaniu z toalety, przed posiłkami, po wizycie w placówce medycznej, po kontakcie z chorymi lub z płynami ustrojowymi i najbliższym otoczeniem chorego oraz w każdej innej sytuacji, gdy ręce są widocznie zabrudzone.

Nie należy jednocześnie przesadnie czyścić rąk, nie zaleca się stosowania szczotek ani nadużywania preparatów alkoholowych, ze względu na ryzyko podrażnienia i uszkodzenia naskórka.

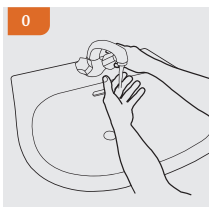
Zalecany sposób higieny rąk obejmuje mycie wodą i mydłem przez 40–60 sekund według specjalnej techniki pokazanej na ryc. 1. Po umyciu rąk, należy je dokładnie osuszyć ręcznikiem jednorazowym, który po użyciu należy wyrzucić do kosza.

Pacjentom placówek medycznych lub osobom odwiedzającym chorych w placówce medycznej zaleca się skorzystanie z bardziej efektywnej **procedury dezynfekcji rąk przy użyciu preparatu alkoholowego**. W tym celu należy nabrać ilość preparatu z dozownika, która wypełni zagłębienie dłoni i wcierać preparat przez 30 sekund zgodnie z techniką pokazaną na ryc. 2.

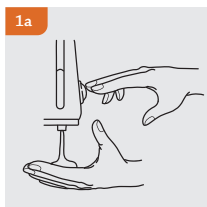
RYCINA 1. TECHNIKA HIGIENICZNEGO MYCIA RĄK



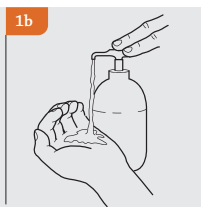
Czas trwania procedury 40–60 sekund



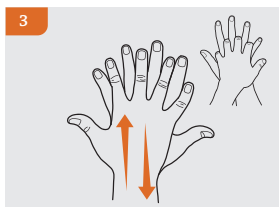
0
Zwilż ręce wodą



1a
Pobierz na dłoń taką ilość preparatu myjącego, by pokryć całą powierzchnię dłoni (1-2 dozy)



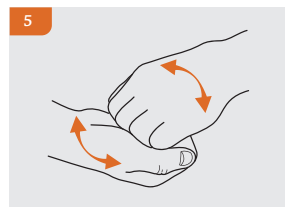
2
Pocieraj o siebie rozprostowane dłonie do uzyskania piany



3
Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce i rozprowadź pianę po zewnętrznych częściach dłoni, a następnie zamień dłonie



4
Złóż razem dłonie przeplatając palce i pocieraj wewnętrzne części dłoni, a następnie zamień dłonie



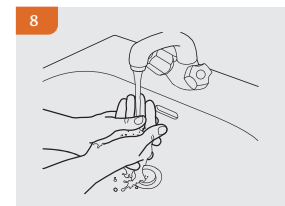
5
Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce i pocieraj przekraczając w bok tam i z powrotem



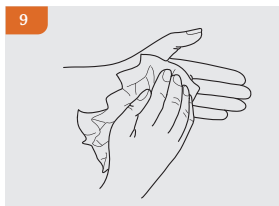
6
Chwyc kciuk lewej dłoni prawą dłonią i pocieraj wykonując ruch obrotowy, a następnie zamień dłonie



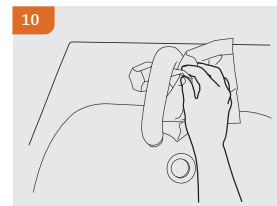
7
Dociśnij zaciśnięte palce prawej dłoni do lewej dłoni i pocieraj wykonując ruch obrotowy, a następnie zamień dłonie



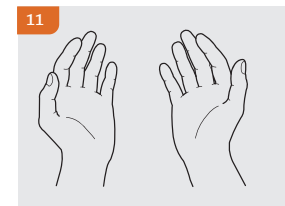
8
Wyplucz dokładnie ręce pod bieżącą wodą



9
Osusz ręce jednorazowym ręcznikiem



10
Zakręć kran używając ręcznika jednorazowego, ręcznik wyrzuc do kosza bezdotykowego



11
Teraz Twoje ręce są bezpieczne

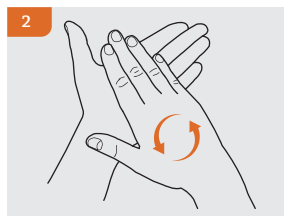
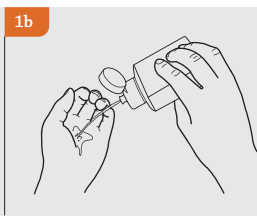
RYCINA 2. TECHNIKA HIGIENICZNEJ DEZYNFEKCJI RĄK



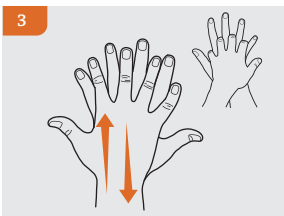
Czas trwania procedury 30 sekund



1a Nabierz na dłoń pełną garść preparatu dezynfekcyjnego tj. tyle, by pokryć w całości wewnętrzną powierzchnię dłoni



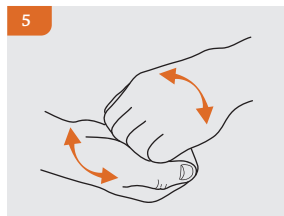
2 Rozprowadź preparat pocierając o siebie wewnętrzne powierzchnie rozprostowanych dłoni



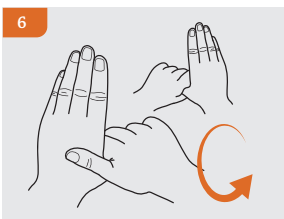
3 Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce i rozprowadź preparat po zewnętrznych częściach dłoni, a następnie zamień dłonie



4 Złóż razem dłonie przeplatając palce i pocieraj wewnętrzne części dłoni, a następnie zamień dłonie



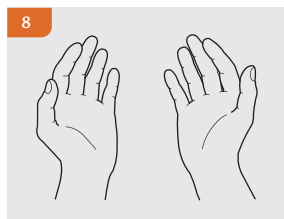
5 Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce i pocieraj, przekręcając w bok tam i z powrotem



6 Chwyć kciuk lewej dłoni prawą dłonią i pocieraj wykonując ruch obrotowy, a następnie zamień dłonie



7 Dociśnij zaciśnięte palce prawej dłoni do lewej dłoni i pocieraj nimi dłoń wykonując ruch obrotowy, a następnie zamień dłonie



8 Po wyschnięciu Twoje ręce są bezpieczne

