

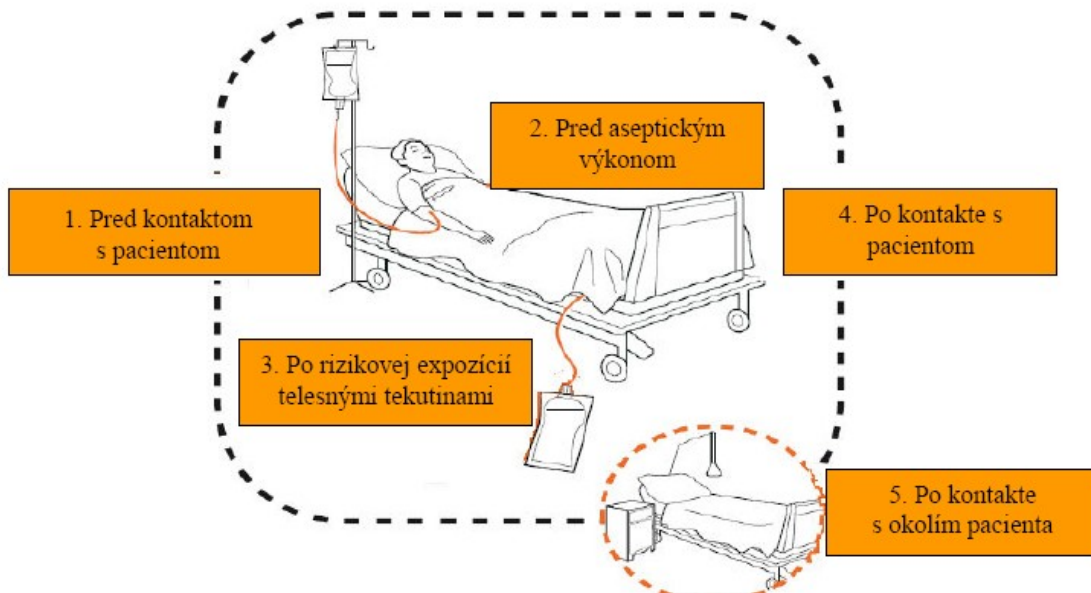
# Význam hygieny rúk v zdravotníckej praxi



*Umývajte si ruky – zachrániš život*

*Umývanie a dezinfekcia rúk je najlacnejší a najjednoduchší spôsob ako zamedziť prenosu infekcie z personálu na pacienta, z pacienta na pacienta, alebo z nemocničného prostredia na pacienta. Približne 60% nozokomiálnych nákaz je prenesených rukami personálu, preto má **HYGIENA RÚK** v ich prevencii dominantný význam.*

# Vašich 5 momentov v hygiene rúk



## 1. Pred kontaktom s pacientom

**Kedy:** Pred tým než pristúpite k pacientovi si treba umyť ruky  
**Prečo:** Chránite pacienta pred mikroorganizmami, ktorými máte osídlené ruky

## 2. Pred aseptickým výkonom

**Kedy:** Pred akýmkoľvek aseptickým výkonom si treba umyť ruky  
**Prečo:** Chránite pacienta pred mikroorganizmami, ktorými máte osídlené ruky, ale aj pred mikroorganizmami jeho vlastnými

## 3. Po rizikovej expozícii telesnými tekutinami

**Kedy:** Okamžite si umyte ruky po kontakte s biologickým materiálom (aj po stiahnutí rukavíc)  
**Prečo:** Chránite seba a nemocničné prostredie pred mikroorganizmami pacienta

## 4. Po kontakte s pacientom

**Kedy:** Umyte si ruky po kontakte s pacientom a jeho okolím, predtým než odídete z miestnosti  
**Prečo:** Chránite seba a nemocničné prostredie pred mikroorganizmami pacienta

## 5. Po kontakte s okolím pacientom

**Kedy:** Umyte si ruky po kontakte s prostredím pacienta (zariadenie izby) – aj bez kontaktu s pacientom  
**Prečo:** Chránite seba a nemocničné prostredie pred mikroorganizmami pacienta

## **Mikroflóra, ktorá osídľuje pokožku sa nazýva:**

⇒ **rezidentná** – trvale osídľujúca, vyskytuje sa v hlbších vrstvách epidermis /vývody potných, mazových žliaz, okolie nechtov/. Rezidentné mikroorganizmy obvykle nie sú pôvodcami infekcií. Najčastejšie ju tvoria koaguláza negatívne stafylokoky /S. epidermidis, S. hominis, S. haemolyticus/ a koagulázu tvoriace kmene /S. aureus, sarcíny, Corynebacterium pseudodiphthericum.../ Rezidentné mikroorganizmy obvykle nie sú pôvodcami infekcií.

⇒ **tranzientná** – prechodná, je odrazom prostredia a charakteru vykonávanej práce. Pokožka rúk zdravotníckeho personálu často obsahuje podmienenne patogénne ale aj patogénne baktérie: Streptococcus pyogenes, Str. agalactiae, Str. viridans, Str. faecalis, Str. faecium, Acinetobacter, Enterobacter spp., E. coli, Pseudomonas spp., Serratia marcescens, candida albicans a mykobaktérie.

☞ **Laboratórne experimenty ukázali, že viabilita /schopnosť prežiť/ bakteriálneho kmeňa na koži pretrvala viac ako 150 minút – čo je dostatočne dlhý čas na prenos nákazy z pacienta na pacienta alebo z personálu na pacienta. Tomuto možno predísť správnym umývaním rúk s následnou dezinfekciou.**



# Praktický návod na umývanie a dezinfekciu rúk

## Bežné – mechanické umývanie rúk

Cieľom bežného mechanického umývania rúk je odstránenie nečistôt z rúk, pričom treba:

- ☞ zložiť prstene
- ☞ použiť teplú tečúcu vodu
- ☞ aplikovať cca 1ml tekutého mydla
- ☞ ruky umývať 30 sekúnd
- ☞ opláchnuť pod teplou tečúcou vodou
- ☞ osušiť jednorázovým uterákom

☞ **Bežné mechanické umývanie rúk sa vyžaduje:**

- ⇒ keď sú ruky viditeľne znečistené
- ⇒ pred manipuláciou s jedlom a liekmi
- ⇒ pred jedlom
- ⇒ po použití toalety
- ⇒ po kontakte s pacientom
- ⇒ po zložení rukavíc

## Hygienické umývanie rúk

Vykonáva sa za použitia dezinfekčného mydla a to predovšetkým:

- ⇒ pri príprave a výdaji jedla
- ⇒ pri výkone osobnej hygieny
- ⇒ pri ošetrovaní infekčných pacientov

**Postup hygienického umývania rúk:**

- ☞ do navlhčenej pokožky sa vtiera predpísané množstvo dezinfekčného mydla /2-3ml/ po dobu 30-60 sekúnd
- ☞ následne sa opláchnu tečúcou teplou vodou
- ☞ osuší sa do jednorázového uteráka.

☞ **Jej cieľom je odstránenie nečistôt a odstránenie tranzientnej mikroflóry. Hygienické umývanie rúk je účinnejšie ako bežné umývanie rúk, ale menej účinné ako hygienická dezinfekcia rúk.**

## Hygienická dezinfekcia rúk

Vykonáva sa alkoholovým bezvodným dezinfekčným prostriedkom.

### Je súčasťou:

- ⇒ protiepidemických opatrení pri prechode hygienickým filtrom
- ⇒ bariérovej ošetrovateľskej techniky
- ⇒ prípravy pred aseptickým zákrokom
- ⇒ starostlivosti o imunodeficitného pacienta

### Postup dezinfekcie rúk s alkoholovým roztokom:

- ☞ do suchej pokožky sa vtiera predpísané množstvo alkoholového dezinfekčného prostriedku /2-3ml po dobu 30-60 sekúnd, teda do odparenia alkoholovej zložky/
- ☞ odpadá následné utieranie rúk.

### Hygienickú dezinfekciu rúk je nutné vykonávať:

- ⇒ pred invazívnymi zákrokmi
- ⇒ pred aseptickými zákrokmi
- ⇒ pred navliekaním sterilných rukavíc
- ⇒ pred ošetrením imunodeficitného pacienta
- ⇒ po výkonoch, pri ktorých dochádza k mikrobiálnej kontaminácii rúk / ⇒ po uchopení kontaminovaného predmetu, po kontakte rúk s telesnými tekutinami-krv, hnis, moč, pot, drény..., po kontakte s použitou bielizňou, obväzmi a pod./
- ⇒ po zvrhnutí rukavíc
- ⇒ medzi ošetrením 2 pacientov
- ⇒ po kontakte s kožou pacienta /meranie pulzu, krvného tlaku, polohovanie pacienta.../
- ⇒ pri prechádzaní z kontaminovanej časti tela pacienta na čistú v priebehu jeho ošetrovania

## Chirurgická dezinfekcia rúk

Používa sa k príprave rúk operačného tímu.

☞ Veľkú pozornosť musíme venovať dávkovačom mydla a dezinfekčných prostriedkov, zvlášť ich pumpičke a trubičkám, ktorými roztok prechádza. Je nutné pred opätovným naplnením dávkovača alebo jeho výmenou celý dávkovač i s potrubným systémom dezinfikovať účinným dezinfekčným prípravkom.



## Používanie rukavíc

Rukavice patria medzi základné osobné ochranné pracovné pomôcky

Jednak pri výkone zdravotníckej práce, ale i pri inej práci a činnosti, aby zabránili:  
prenosu infekcie

poraneniu pokožky rúk

znečisteniu pokožky rúk biologickým materiálom

znečisteniu pokožky ťažko umývateľnými látkami

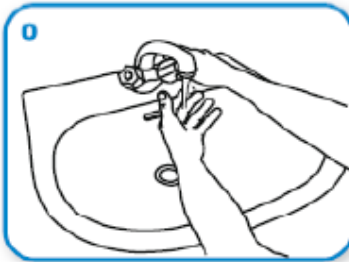
ochránili pred dráždivými účinkami chemických látok

☞ Rukavice na jednorázové použitie sa nesmú používať opakovane. Mikroorganizmy sa z nich nedajú uspokojivo odstrániť ani mechanickým čistením a použitím čistiacich prostriedkov. Umývanie, sušenie a sterilizácia môžu byť príčinou poruchy celistvosti rukavíc. Je dôležité venovať pozornosť aj výmene rukavíc medzi vyšetrovaním a ošetrovaním rôznych pacientov. Chyby pri výmene rukavíc môžu byť príčinou nozokomiálnych epidémií

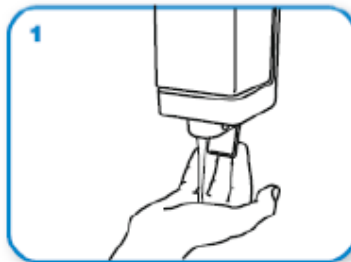
# Ako si umývať ruky?



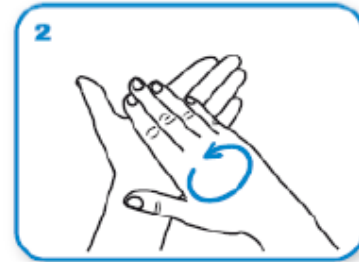
Trvanie procedúry: 40-60 sek.



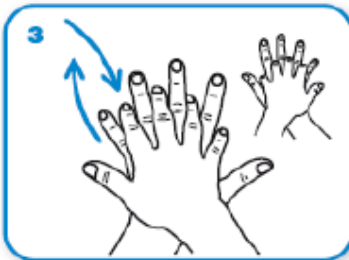
**0** Zvlhčíte ruky vodou.



**1** Naberte si dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



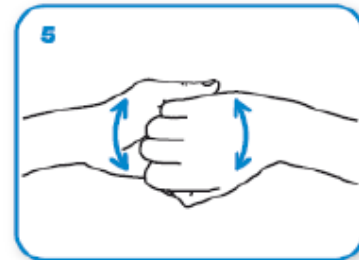
**2** Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



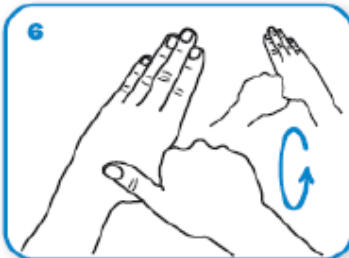
**3** Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.



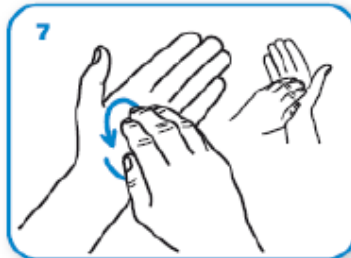
**4** Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



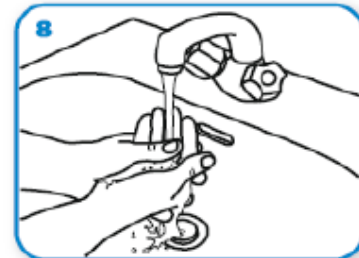
**5** Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



**6** Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



**7** Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



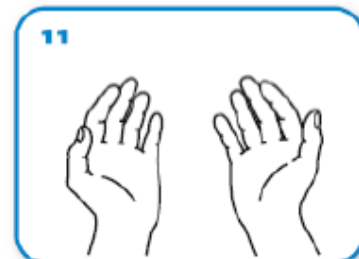
**8** Opláchnite si ruky vodou.



**9** Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



**10** Použitou utierkou zastavte vodu.



**11** Vaše ruky sú čisté.

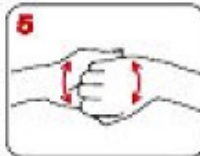
## Ako si dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu?



1a Naberte plnú dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.  
1b



2 Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



5 Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



3 Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistennú vnútorných strán prstov a potom opačne.



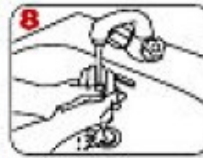
6 Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



4 Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



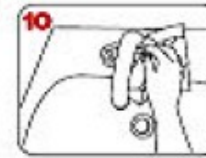
7 Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



8 Opláchnite si ruky vodou.



9 Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



10 Použitou utierkou zastavte vodu.



20-30 sec



8 Akonáhle ruky uschnú sú vydezinfikované.



40-60 sec



11 Vaše ruky sú čisté.



WHO acknowledges the Hspitau Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



October 2008, version 1.