

I

ZASADY HIGIENY



V. Buchrieser, T. Miorini

2009

Tłumaczenie : Teresa Sali ska

Spis Tre ci:

1	ZASADY HIGIENY	3
1.1	Higiena osobista	4
2	HIGIENA R K	5
2.1	Podstawy	5
2.2	rodki wspomagaj ce higienę r k.....	7
2.2.1	Zasady aseptyki.....	7
2.2.2	R kawice	7
2.2.3	Mycie i suszenie r k.....	9
2.2.4	Higieniczna dezynfekcja r k.....	10
2.2.5	Piel gnacja r k.....	13

1 ZASADY HIGIENY

Gdy kto zadaje pytanie: „Co to jest higiena?”, Odpowiedź zwykle brzmi: „Czystość”. Czy to prawda?

Hygieinos pochodzi z języka greckiego i znaczy „zdrowy”.

Higiena (także znana jako „kontrola zakażeń”) to nauka **zajmująca się promowaniem i ochroną ludzkiego zdrowia i zapobieganiem chorobom.**

Czyli to naprawdę znaczy trochę więcej niż czystość?

Na przykład, jeżeli nie mamy wody zdatnej do picia możemy ją oczyszczać, niemniej jednak i tak możemy się nabawić cholery lub tyfusu.

Wyróżniamy higienę wody pitnej, higienę środowiska naturalnego, higienę spożywczą, higienę epidemiczną i higienę szpitalną.

Hygieia (ryc.) była córką słynnego greckiego półboga i lekarza Asclepiusa (Aesculapius), do tej pory wąż Aesculapa jest symbolem zawodu medycznego. Higiena stanowi ochronę dla zdrowia ludzi. Chroni ludzi przed czyhającymi zagrożeniami dla zdrowia.



Największym problemem w szpitalach i placówkach ochrony zdrowia są **infekcje szpitalne** (zakażenia jatrogenne, zakażenia szpitalne) tzn. infekcje związane z pobytem w szpitalu.

Higiena szpitalna ma na celu chronić pacjentów leczonych w placówkach służby zdrowia przed nabyciem dodatkowych chorób a także personel medyczny.

Innymi słowy, higiena szpitalna stara się, aby pacjent nie stał się bardziej chory podczas pobytu w szpitalu niż jest w rzeczywistości.

1.1 Higiena osobista

Obowiązujące zasady higieny osobistej w miejscu pracy.

1. Odzież robocza:	<ul style="list-style-type: none"> • noś tylko w miejscu pracy • zmieniaj codziennie i w przypadku widocznych zabrudzeń • nie mieszaj odzieży służbowej z prywatną • nie wolno prać odzieży roboczej w domu
2. Buty:	<ul style="list-style-type: none"> • powinny być wygodne, mocne (antypoślizgowe, dobrze trzymające się stóp, nie na wysokich obcasach) • łatwe do czyszczenia (obuwie zamszowe, filcowe lub tekstylne nie jest odpowiednie z punktu widzenia higieny). • Czyścić regularnie (około raz w tygodniu lub w miarę potrzeb)
3. Włosy:	<ul style="list-style-type: none"> • nosić włosy w taki sposób, aby nie było potrzeby ciągłego dotykania ich rękoma (np. odgarniania do tyłu) • jeżeli można należy nosić czepek ochronny całkowicie przykrywający włosy.
4. Ręce:	<ul style="list-style-type: none"> • patrz rozdział : Higiena Rąk • paznokcie krótkie, zadbane • bez tipsów
5. Biżuteria:	<ul style="list-style-type: none"> • biżuteria na rękach niedozwolona • inna biżuteria może być noszona, ale nie wykluczone jest, że może przeszkadzać w pracy, stwarzać ryzyko i być trudna w czyszczeniu i/lub dezynfekcji
6. Jedzenie, picie i palenie:	<ul style="list-style-type: none"> • jedzenie, picie lub palenie w miejscu pracy zabronione • jedzenia i picia nie wolno przechowywać w miejscu pracy
7. Środki ochrony osobistej (PPE)	<ul style="list-style-type: none"> • w miejscu pracy o wysokim ryzyku kontaminacji lub wywołania infekcji lub możliwości kontaktu z materiałem zakaźnym, musi być używany sprzęt ochrony osobistej (fartuchy, obuwie jednorazowe, okulary ochronne, maseczki)

2 Higiena R k

2.1 Podstawy

Więcej niż 150 lat temu Ignacy Semmelweis (1818-1865) odkrył, że przenoszenie gorączki połogowej można powstrzymać jeżeli lekarze dezynfekują ręce przed badaniem kobiet w wapnie chlorowanym.

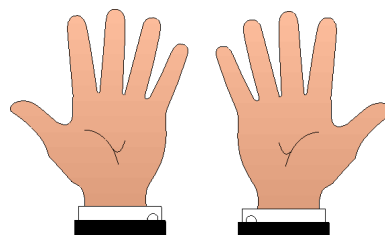
Odkrył także, że ręce mogą przenosić choroby wywołwane przez mikroby i dzisiaj wiemy, że ręce są głównym nośnikiem szerzenia zakażeń szpitalnych.



Nasze ręce są źródłem milionów mikroorganizmów i wiele z nich może kumulować się na powierzchni rąk, a w ciągu kilku godzin ich liczba może wzrosnąć do 100 000 lub więcej na jednej ręce.

Uwaga: bakterie nie mog chodzi , skaka lub fruwa , ale mog wzi „taksówk ”!

„Taksówk ” dla bakterii s zazwyczaj nasze



Aby utrzymać właściwą higienę rąk, musimy zapoznać się z następującymi zasadami:

Biżuteria z rąk i palców (włącznie z zegarkiem ręcznym) musi być usunięta przed rozpoczęciem pracy, ponieważ :

w innym przypadku przeprowadzenie właściwej dezynfekcji i mycia może być niemożliwe

pozostałości mydła i dezynfektanta mogą wejść pod biżuterię i stać się niebezpieczne dla skóry.

rękawice mogą zostać uszkodzone przez biżuterię.

Paznokcie muszą być krótkie i zadbane.

Paznokcie nie mogą wychodzić poza obrys palców, powinny być obcięte równo zgodnie z kształtem palca.



Długie paznokcie mogą stanowić rezerwuár zanieczyszczeń i bakterii, mogą uszkodzić rękawiczkę i przeszkadzać w pracy.

Tipsy nie są dozwolone, ponieważ mogą się rozwarstwiać , oddzielać i bakterie mogą się pod nimi namnażać .

Malowanie paznokci jest zabronione!

Lakier do paznokci łatwo ulega zniszczeniu i może pozostać na narzędziach w zestawach operacyjnych.

2.2 *rodki wspomagaj ce higien r k*

Aseptyka (oznacza postępowanie, aby nie dopuścić do skażenia rąk)

Mycie rąk i suszenie

Dezynfekcja rąk

Pielęgnacja rąk

2.2.1 Zasady aseptyki

Bezdotykowa technika pracy służy ochronie zarówno pacjenta jak i personelu.

Dobre przygotowanie do pracy:

Jeżeli przygotujesz wszystko wcześniej co będzie ci potrzebne do pracy, nie będziesz musiał odchodzić od stanowiska pracy szukając różnych rzeczy.

Unikaj dotykania rękoma:

Na przykład, bezdotykowe krany, mydło i dezynfektant w dozowniku łokciowym, bezdotykowe otwieranie drzwi, itp.



Bardzo użyteczne są również bezdotykowe pojemniki na odpadki i zużyty sprzęt jednorazowego użytku, szczególnie ważne są pojemniki na przedmioty o ostrych końcówkach (igły, skalpele, itp.).

Używaj rękawic

2.2.2 R kawice

Nawet, jeżeli myślisz, że nie zranisz ręki, możesz nagle się skaleczyć lub spowodować mikro uraz. Jeżeli właśnie posługujesz się zakrwawionym narzędziem istnieje ryzyko zakażenia wirusem żółtaczk B lub C albo HIV, jeżeli twoje ręce nie są chronione. Rękawice zabezpieczają cię przed bezpośrednim kontaktem z materiałem zakaźnym (np. z płynami ustrojowymi).

Rękawice powinny być zawsze noszone, jeżeli:

Posługujesz się narzędziami zakrwawionymi lub zabrudzonymi płynami ustrojowymi
Posiadasz skaleczenia na dłoniach lub przedramionach.

Jakkolwiek rękawice nie stanowią 100% zabezpieczenia, należy jednak, jak tylko to możliwe starać się unikać kontaktu z materiałem zakaźnym, nosząc rękawice. Po zakończeniu zadań rękawice należy niezwłocznie usunąć i zdezynfekować ręce.



Odporne na rozrywanie rękawice (z wywijanym mankietem) powinny być noszone podczas reprocessowania narzędzi, co pozwala na manipulowanie ostrymi i spiczasto zakończonymi narzędziami.

Rękawice zmieniamy bezwzględnie, gdy:

Zmieniamy stanowisko, miejsce pracy

Jeżeli rękawice są widocznie uszkodzone

WAŻNE!

W strefie „brudnej” należy zawsze prowadzić higieniczną dezynfekcję po zdjęciu rękawic. W strefie „czystej” higieniczna dezynfekcja musi być prowadzona przed założeniem i po zdjęciu rękawic.

2.2.3 Mycie i suszenie r k

Mycie r k usuwa zanieczyszczenia i równocześnie redukuje liczbę bakterii. Jednakże nie zabija mikroorganizmów lecz jedynie wypłukuje je.

Podstawowa liczba mikroorganizmów 100 000 bakterii	
Mycie r k	Dezynfekcja r k
(redukcja o 2 – 3 poziomy logarytmiczne)	(redukcja o 4 –5 poziomów logarytmicznych)
100 - 1000 bakterii nadal pozostaje	max. 1 –10 bakterii nadal pozostaje

Tab. 1: Porównanie redukcji mikroorganizmów w stosunku do liczby bakterii.

Ręce muszą być zawsze myte, gdy są widoczne zabrudzenia lub gdy określają to zasady higieny:

Przed rozpoczęciem lub zakończeniem pracy

Jeżeli są widocznie zabrudzone nawet, gdy nie istnieje ryzyko zakażenia

Przed jedzeniem

Po skorzystaniu z toalety

Metody:

Puść wodę bez dotykania kranu (uruchamiany za pomocą ramienia, pedałem, kolanem lub fotokomórką)

Nałóż mydło w płynie z dozownika (z dozownika łokciowego)

Myj ręce dokładnie, z nadgarstkami włącznie (nie chlap)

Opłucz dokładnie

Osusz ręce jednorazowym ręcznikiem.

Aby właściwie umyć higienicznie ręce należy spełnić następujące wymagania:

Woda jest bakteriologicznie bezpieczna (woda pitna)

Krany bezdotykowe (preferowane łokciowe lub kolanowe), bez filtrów na wylewce.

Jest wystarczająco dużo miejsca pod baterią kranu, aby unikać kontaktu z instalacją podczas mycia rąk

Jak tylko to możliwe umywalka bez otworu zapobiegającemu przelewaniu, strumień wody skierowany nie bezpośrednio do odpływu

Mydło w płynie z dozownika, nie w kostkach!!

Jednorazowe ręczniki z dozownika, nie wielorazowe (wspólne) ręczniki!!

Wa ne!

Mycie r k nie zast puje higienicznej dezynfekcji r k!!

Mycie r k mydłem o wła ciwo ciach dezynfekcyjnych (mydło antyseptyczne) mo e by stosowane, ale nie mo e zast powa dezynfekcji, poniewa podczas wła ciwej dezynfekcji czas ekspozycji jest dłu szy, a mydło rozcie cza si podczas mycia.

2.2.4 Higieniczna dezynfekcja r k

Oprócz higienicznej dezynfekcji rąk, od zespołu operacyjnego wymaga się **chirurgicznej dezynfekcji r k**, przed rozpoczęciem zabiegu operacyjnego. Ponieważ nie wymaga się tego od personelu pracującego w dziale reprociesowania wyrobów medycznych, ta procedura nie będzie tu omawiana.

Celem higienicznej dezynfekcji rąk jest zabicie jak największej liczby bakterii na rękach.

Higieniczna dezynfekcja r k jest najwa niejszym (a zarazem najprostszym i najta szym) czynnikiem zapobiegania infekjom w słu bie zdrowia i pomaga chroni zarówno pacjentów jak i pracowników ochrony zdrowia.

Higieniczna dezynfekcja rąk jest wymagana:

Przed rozpoczęciem pracy

Przed wykonywaniem zadań „czystych”

Przed jedzeniem

Przed i po przerwie w pracy

Po kontakcie z potencjalnie zakaźnym materiałem (krew, ślina, wydaliny)

Po kontakcie z potencjalnie skontaminowanymi powierzchniami lub przedmiotami

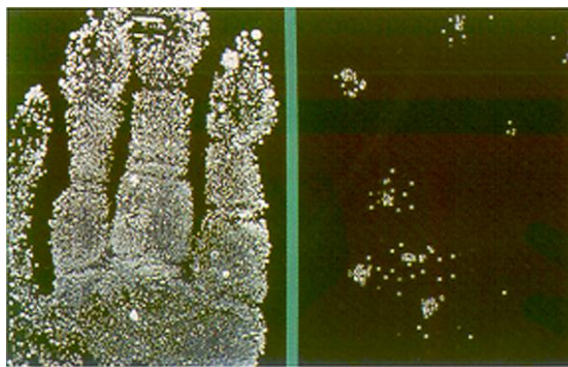
Po zakończeniu prac „brudnych”

Po zdjęciu rękawic ochronnych

Po wytarciu nosa, zakaszaniu, kichnięciu

Po skorzystaniu z toalety

Dezynfekcję rąk przeprowadza się używając dezynfektanta na bazie alkoholu. W niektórych krajach publikuje się listy zalecanych produktów np. ÖGHMP Expertise List (patrz: Podstawy Mycia, Dezynfekcji i



Sterylizacji). Jeżeli taka lista jest dostępna w waszym kraju, powinny być stosowane zalecane produkty. Jeśli nie, można skorzystać z listy innego kraju.

Ważna jest nie sama dezynfekcja rąk, ale także jak będzie przeprowadzona.

W badaniach u 150 pracowników przy użyciu dezynfektanta z substancją fluorescencyjną przeprowadzonych przez Buchrieser i współpracowników okazało się, że problemem jest pokrycie rąk środkiem dezynfekcyjnym, a szczególnie końce palców, kciuki i spód dłoni.

Obszary krytyczne w dezynfekcji		obszary [%]
Spód ręki	Końce palców	35%
	Kciuki	12%
	Dłonie	7%
	Przestrzenie między palcami	3%
Wierzch ręki	Kciuki	56%
	Połączenie z pierwszym palcem	33%
	Wierzch ręki	27%
	Przestrzenie między palcami	13%

Prowadzenie higienicznej dezynfekcji r k:

Od 1998 wprowadzono standard Europejski regulujący testowanie dezynfektantów do rąk i określający wymagania jak powinna być przeprowadzana dezynfekcja rąk (EN 1500). Rysunki poniżej pokazują procedurę zalecaną przez standard. Standardem jest w rzeczywistości test standardowy, inne techniki mycia są dopuszczalne, ważne jest aby cała powierzchnia rąk była pokryta dezynfektantem.



1. Dłoń o dłoń



2. Dłoń prawej ręki o wierzch lewej ręki



3: Dłoń o dłoń i palce obu rąk



4: Pocieramy spód palców do jednej dłoni o palce drugiej ręki

5: Pocieramy dezynfektant w kciuk
drugiej ręki

6: Ruchami rotacyjnymi wcieramy dezynfektant w zagłębienie dłoni prawej i lewej

Do zapami tania:

Stosuj dezynfekcję rąk, gdy ręce są czyste i suche!!

Dezynfekcja rąk nigdy nie może być przeprowadzona, gdy ręce są mokre, ponieważ dezynfektant zostanie rozcieńczony (będzie nieskuteczna) i dla skóry będzie to mniej korzystne (suszenie).

Weź około 3 ml lub pełną dłoń dezynfektanta

Wcieraj dezynfektant w dłonie i nadgarstki zwracając szczególną uwagę na kciuk i końce palców oraz przestrzenie pomiędzy palcami.

Utrzymuj ręce wilgotne przez 30 sek, jeśli dezynfektant wyschnie zbyt szybko może zajść konieczność ponownego naniesienia go na ręce.

Je eli dojdzie do przypadkowej kontaminacji r k krwi lub innym potencjalnie zaka nym materiałem nale y post powa jak poni ej:

Usuń zanieczyszczenie ręcznikiem nasączonym dezynfektantem do rąk (jednorazowym papierowym ręcznikiem)

Usuń ręcznik!

Umyj ręce dokładnie i pod bieżącą wodą z mydłem, unikaj zachlapania.

Osusz ręce jednorazowym ręcznikiem.

Przeprowadź dezynfekcję rąk (jak powyżej)

Po kontakcie z krwią przedłuż czas ekspozycji do 60 sek (powtórz procedurę).

**2.2.5 Piel gnacja r k**

Częste mycie i dezynfekcja rąk niszczy skórę, ale ciągłe mycie mydłem jest bardziej szkodliwe dla skóry niż używanie dezynfektantów na bazie alkoholu.

Wa ne!
Najwa niejsza w prawidłowej dezynfekcji jest zdrowa, gładka i nieuszkodzona skóra.

Dlatego regularna piel gnacja jest niezb dna by mie zdrowe r ce.

Opracowanie:

Dr. Viola Buchrieser, Mag. Dr. Tillo Miorini
Austrian Society for Sterile Supply – Austriackie Stowarzyszenie na rzecz Sterylizacji
Österreichische Gesellschaft für Sterilgutversorgung (www.oegsv.com)