



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ  
« ΠΑΝ. & ΑΓΛΑΪΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ »**

Αθήνα, 12/10/2012  
Αρ. Πρωτ. 19234

Επιτροπή Νοσοκομειακών Λοιμώξεων  
Ταχ. Δ/ση: Θηβών & Λεβαδείας, Τ. Κ.  
11527

Πληροφορίες: Α. Παπαϊωάννου  
Α. Δουβανάς  
Τηλ. 2132009407

1. Προς τη Διεύθυνση του  
Νοσοκομείου  
2. Όπως Πίνακας Αποδεκτών

Σας ενημερώνουμε ότι σε συνάντηση εργασίας του ΚΕΕΛΠΝΟ και επιτροπών λοιμώξεων και διοικήσεων νοσοκομείων της 1ης ΥΠΕ στις 20/9/12 που πραγματοποιήθηκε στο Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η Σωτηρία», μας γνωστοποιήθηκε ότι πρόκειται να πραγματοποιηθούν επισκέψεις – έλεγχοι στα νοσοκομεία της ευθύνης της, το προσεχές χρονικό διάστημα. Στόχος των επισκέψεων αυτών είναι ο έλεγχος της ορθής εφαρμογής οδηγιών υγιεινής των χεριών και της τήρησης των μέτρων προφύλαξης επαφής, (ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός, απομόνωση).

Σε περίπτωση που έχετε διαπιστώσει ότι στο Τμήμα σας παρατηρείται έλλειμμα ορθής πρακτικής, γνώσης ή του απαραίτητου εξοπλισμού, η Επιτροπή Νοσοκομειακών Λοιμώξεων στα πλαίσια της διαρκούς επιτήρησης των μέτρων και συνεχιζόμενης εκπαίδευσης του προσωπικού, σας καλεί να ενημερώσετε τους νοσηλευτές επιτήρησης λοιμώξεων, προς την κατεύθυνση της επίλυσης των προβλημάτων αυτών.

Προς υπενθύμιση του προσωπικού σας, επισυνάπτουμε τις βασικές αρχές υγιεινής των χεριών και των προφυλάξεων επαφής.

Η Πρόεδρος της Επιτροπής Νοσοκομειακών Λοιμώξεων

Ειρήνη Παρασκάκη

Οι Νοσηλευτές Επιτήρησης Λοιμώξεων

Παπαϊωάννου Αναστασία

Δουβανάς Αλέξανδρος

Πίνακας Αποδεκτών

1. Διευθυντές Ιατρικών Τμημάτων και Ειδικών Μονάδων
2. Προϊστάμενες Νοσηλευτικών Τμημάτων και Ειδικών Μονάδων

Κοινοποίηση:

1. Γραφείο Διοίκησης
2. Διευθυντή Ιατρικής Υπηρεσίας
3. Διευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας
4. Επιστημονικό Συμβούλιο
5. Επιτροπή Ποιότητας



WHO, Saves lives Clean your hands ( August 2009)

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

### ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ;

- Όταν είναι εμφανώς λερωμένα
- Όταν έρχεστε σε επαφή με σωματικά υγρά του ασθενή
- Μετά τη χρήση τουαλέτας
- Εάν υπάρχει έκθεση (πιθανή ή επιβεβαιωμένη) σε σπορογόνους μικροοργανισμούς, συμπεριλαμβανομένων των επιδημιών από *Clostridium difficile*.



Επαρκής χρόνος πλυσίματος χεριών 40-60 sec

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο μέσος χρόνος που υιοθετείται για το πλύσιμο χεριών από τους επαγγελματίες υγείας είναι < 10 sec

Χρόνος εφαρμογής αλκοολούχου αντισηπτικού: 20-30 sec

### ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ;

Χρησιμοποιείτε το αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα συστηματικά στην καθημερινή σας πρακτική εφόσον τα χέρια σας δεν είναι εμφανώς λερωμένα και επομένως δεν απαιτείται η εφαρμογή της τεχνικής πλυσίματος των χεριών

### **ΠΟΤΕ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ:**

- Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό.
- Όταν υπάρχει επαφή με αίμα, βιολογικά υγρά, βλεννογόνους ή λοιμώξεις δέρματος
- Κατά την απομάκρυνση μολυσμένων αντικειμένων και τον καθαρισμό μολυσμένων επιφανειών
- Όταν απαιτείται η εφαρμογή ειδικών προφυλάξεων στον ασθενή (προφυλάξεις επαφής)

### **ΤΑ ΓΑΝΤΙΑ ΑΦΑΙΡΟΥΝΤΑΙ:**

- Μετά την επαφή με τον ασθενή και πριν την φροντίδα του επόμενου.
- Μετά την επαφή με μολυσμένη περιοχή και πριν την επαφή με την επόμενη περιοχή κατά την φροντίδα του ίδιου ασθενούς.
- Όταν σχισθούν ή όταν μολυνθούν.

**Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ ΔΕΝ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΑ ΣΕ ΚΑΜΙΑ  
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ**

**ΧΡΗΣΗ  
ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΜΕΝΩΝ  
ΓΑΝΤΙΩΝ:**

Σε χειρουργείο, τοκετό,  
τοποθέτηση κεντρικών  
φλεβικών γραμμών,  
προετοιμασία διαλυμάτων  
παρεντερικής διατροφής  
και χημειοθεραπείας

**ΧΡΗΣΗ ΑΠΛΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ:**

**Σε άμεση επαφή με τον ασθενή:** Επαφή με αίμα ή άλλα  
βιολογικά υγρά, δέρμα με αμυγές, παρουσία πολυανθεκτικών  
και ιδιαίτερα μεταδοτικών μικροοργανισμών, σε επιδημίες ή  
επείγουσες καταστάσεις, σε τοποθέτηση ή αφαίρεση φλεβικών  
γραμμών.

**Σε έμμεση επαφή με τον ασθενή:** Χειρισμός ή καθαρισμός  
εργαλείων, επιφανειών που περιέχουν βιολογικά υγρά,  
διαχείριση αποβλήτων

**ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΑΝΤΙΑ (ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ  
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΝ ΕΠΑΦΗΣ):**

**Σε άμεση επαφή με τον ασθενή:** Λήψη Αρτηριακής Πίεσης, θερμοκρασίας  
και σφυγμού, εκτέλεση ενδομυϊκών ενέσεων, μπάνιο και πλύσιμο ασθενούς,  
μεταφορά ασθενούς, φροντίδα ματιών και αυτιών χωρίς εκκρίσεις, χειρισμοί  
φλεβικών γραμμών όταν υπάρχει απουσία διαρροής αίματος

**Σε έμμεση επαφή με τον ασθενή:** Χρήση τηλεφώνου, γράφοντας το  
διάγραμμα του ασθενούς, χορήγηση χαπιών, τσίσιμα παιδιών, αλλαγή  
κλινοσκεπασμάτων, εφαρμογή μάσκας οξυγόνου, μετακίνηση επίπλωσης  
ασθενούς

## **ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ:**

Η συχνή και επανειλημμένη χρήση των προϊόντων υγιεινής των χεριών, όπως σαπουνιών και άλλων αντιβακτηριακών παραγόντων μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό του δέρματος των χεριών στους επαγγελματίες υγείας, ιδιαίτερα στις μονάδες εντατικής φροντίδας.

***Οι ακόλουθοι παράγοντες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ώστε να εξασφαλίζεται η καλή κατάσταση του δέρματος.***

- Το αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα που περιέχει έναν ενυδατικό παράγοντα, είναι ηπιότερο για τα χέρια σε σχέση με το πλύσιμο με σαπούνι και νερό.
- Τα αντισηπτικά σαπούνια προκαλούν μεγαλύτερο ερεθισμό του δέρματος σε σχέση με τα απλά σαπούνια.
- Τα γάντια μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με αλκοολούχα προϊόντα.
- Η χρήση μιας προστατευτικής κρέμας χεριών βελτιώνει την κατάσταση του δέρματος.

***Οι παρακάτω πρακτικές υγιεινής των χεριών μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ερεθισμού του δέρματος και θα πρέπει να αποφεύγονται:***

- Το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό συστηματικά αμέσως πριν ή μετά τη χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού
- Η χρήση καυτού νερού κατά το πλύσιμο των χεριών
- Η εφαρμογή των γαντιών όταν τα χέρια είναι ακόμη υγρά, είτε από το πλύσιμο είτε από την εφαρμογή αλκοόλης αυξάνει τον κίνδυνο ερεθισμού του δέρματος.

***Οι παρακάτω αρχές θα πρέπει να ακολουθούνται:***

- Τρίψτε τα χέρια έως ότου το αλκοολούχο προϊόν εξατμιστεί εντελώς
- Προσεκτικό στέγνωμα των χεριών μετά το πλύσιμο με σαπούνι και νερό

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ 5 ΒΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

### **ΒΗΜΑ 1. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ**

**ΠΟΤΕ;** Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών πριν αγγίξεις τον ασθενή

**ΓΙΑΤΙ;** Για να τον προστατεύσεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου.

#### ***Μερικά Παραδείγματα:***

- Χειραψία, χαϊδεύοντας το κεφάλι ενός παιδιού
- Βοήθεια στον ασθενή να μετακινηθεί, να πλυθεί
- Τοποθέτηση μάσκας οξυγόνου, φυσιοθεραπεία
- Σφυγμομέτρηση, μέτρηση πίεσης, στηθοσκοπήση, κ.τ.λ.

### **ΒΗΜΑ 2. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΚΑΘΑΡΟ Ή ΑΣΗΠΤΟ ΧΕΙΡΙΣΜΟ**

**ΠΟΤΕ;** Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΠΡΙΝ από κάθε καθαρή ή άσηπτη διαδικασία

**ΓΙΑΤΙ;** Για να προστατεύσεις τον ασθενή από μεταφορά μικροβίων που αποικίζουν εσένα και τον ίδιο και μπορούν να γίνουν παθογόνα εάν εισέλθουν στην κυκλοφορία του

#### ***Μερικά Παραδείγματα:***

- Επαφή με βλεννογόνο στόματος (βούρτσισμα δοντιών)
- Επαφή με οφθαλμούς (τοποθέτηση κολλύριου)
- Τοποθέτηση καθετήρων
- Ενδοφλέβια, υποδόρια χορήγηση φαρμάκου
- Αναρρόφηση εκκρίσεων αναπνευστικού συστήματος
- Περιποίηση τραχειοστομίας
- Φροντίδα κεντρικού φλεβικού καθετήρα, κ.τ.λ.
- Αλλαγή τραύματος
- Προετοιμασία φαρμάκων, αποστειρωμένου υλικού, τροφής,

### **ΒΗΜΑ 3. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΥΓΡΑ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ**

**ΠΟΤΕ;** Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΜΕΤΑ από κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά του ασθενή (και αμέσως μετά την απόρριψη των γαντιών)

**ΓΙΑΤΙ;** Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.

#### ***Μερικά Παραδείγματα:***

- Μετά από επαφή με βλεννογόνους του ασθενή (βούρτσισμα δοντιών, έγχυση κολλυρίου)
- Μετά την φροντίδα τραυμάτων
- Μετά την τοποθέτηση ενδοτραχειακού καθετήρα
- Μετά την αιμοληψία
- Μετά από υποδόρια ένεση
- Μετά την λήψη δείγματος ούρων
- Μετά την επαφή με σωματικά υγρά του ασθενή (εκκρίσεις αναπνευστικού, γαστρικά υγρά, εντερικό περιεχόμενο, ούρα κ.τ.λ.)
- Χειρισμό και καθαρισμό εμφανώς λερωμένων υλικών, επιφανειών (εργαλεία, σεντόνια κ.α.)

### **ΒΗΜΑ 4. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ**

**ΠΟΤΕ;** Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών μετά την επαφή με τον ασθενή και το άμεσο περιβάλλον του.

**ΓΙΑΤΙ;** Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.

#### ***Μερικά Παραδείγματα:***

- Χειραψία, χαϊδεύοντας το κεφάλι ενός παιδιού
- Βοήθεια στον ασθενή να μετακινηθεί, να πλυθεί
- Τοποθέτηση μάσκας οξυγόνου, φυσιοθεραπεία
- Σφυγμομέτρηση, μέτρηση πίεσης, στηθοσκόπηση, κοιλιακή ψηλάφηση, καταγραφή ΗΚΓ κ.τ.λ.

## **ΒΗΜΑ 5. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΑΜΕΣΟ ΑΨΥΧΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ**

**ΠΟΤΕ;** Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών εφόσον αγγίζεις αντικείμενα ή έπιπλα που βρίσκονται στο άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενή, ακόμα και αν δεν έχεις αγγίξει τον ίδιο.

**ΓΙΑΤΙ;** Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.

### ***Μερικά Παραδείγματα:***

- Αλλαγή κλινοσκεπασμάτων (ο ασθενής δεν βρίσκεται στο κρεβάτι)
- Ρύθμιση συσκευής έκχυσης ορού
- Επαφή με το κομοδίνο, κρεβάτι, τραπέζι φαγητού, διάγραμμα ασθενή, κουδούνι έκκλησης, διακόπτες, πιεσόμετρο τοίχου, μάσκες οξυγόνου κ.τ.λ.



# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



0  
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



1  
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



2  
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3  
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4  
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5  
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6  
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



7  
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



8  
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9  
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπεταέτα μιας χρήσεως.



10  
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπεταέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11  
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



\*Βασισμένο στο 'How to Handwash', URL: [http://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandWash\\_Poster.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf) © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

**Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!  
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!**

 **Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα**

**1a**



Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

**1b**

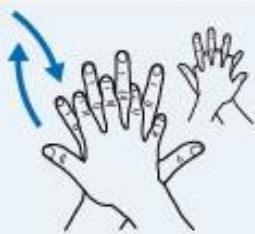


**2**



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

**3**



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

**4**



Τρίβουμε τις παλαμικές επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

**5**



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

**6**



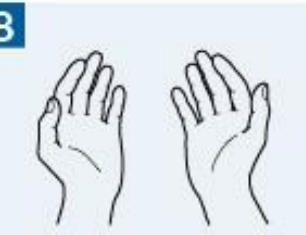
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

**7**



Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

**8**



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



«Βασισμένο στο 'How to Handrub', URL: [http://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_Handrub\\_Poster.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_Handrub_Poster.pdf) © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.»