ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ ΠΕ, Msc
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΝ. & ΑΓΛΑΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

Το απλούστερο και σημαντικότερο όπλο στην πρόληψη των νοσοκομειακών λοιμώξεων είναι η σωστή τήρηση των κανόνων υγιεινής των χεριών

Η υγιεινή των χεριών μας αφορά όλους

Συμβάλει στην:

- πρόληψη ενδογενών και εξωγενών λοιμώξεων
- πρόληψη μόλυνσης νοσοκομειακών επιφανειών
- πρόληψη μετάδοσης παθογόνων μεταξύ ασθενών
- πρόληψη λοιμώξεων σε επαγγελματίες υγείας

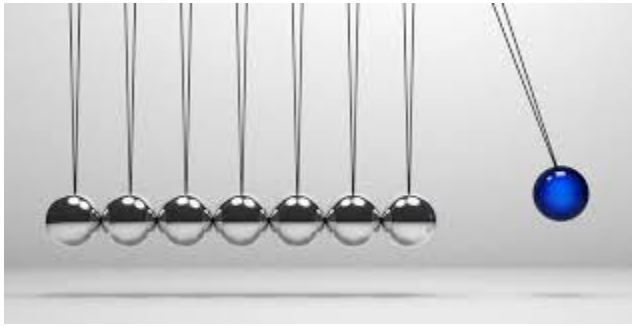
Εκτιμώμενα ποσοστά νοσοκομειακών λοιμώξεων παγκοσμίως

- Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις επηρεάζουν ένα μεγάλο αριθμό ατόμων σε όλο τον κόσμο και αποτελούν ένα σημαντικό ζήτημα παγκοσμίως για την ασφάλεια των ασθενών.
- Σύμφωνα με τον WHO, στον αναπτυγμένο κόσμο: 5-10% των ασθενών θα αποκτήσουν μία ή περισσότερες λοιμώξεις κατά τη διάρκεια νοσηλείας τους σε μονάδες υγειονομικής φροντίδας.
- Στις αναπτυσσόμενες χώρες, ο κίνδυνος των νοσοκομειακών λοιμώξεων είναι 2-20 φορές υψηλότερος από ότι στις ανεπτυγμένες χώρες και το ποσοστό των ασθενών που πάσχουν από νοσοκομειακή λοίμωξη μπορεί να υπερβαίνει το 25%
- Σε μονάδες εντατικής θεραπείας, οι νοσοκομειακές λοιμώξεις επηρεάζουν περίπου το 30% των ασθενών και η θνησιμότητα που αναλογεί μπορεί να φθάσει το 44%

Ο αντίκτυπος των νοσοκομειακών λοιμώξεων

Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις μπορεί να προκαλέσουν:

- Επιδείνωση της κατάστασης της υγείας του ασθενή
- Παράταση της νοσηλείας στο νοσοκομείο
- Αύξηση της θνητότητας
- Αύξηση του κόστους νοσηλείας
- Υψηλό προσωπικό κόστος για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους



WHO, Saves Lives: Clean your hands (August 2009)

World Health Organization

Η καμπάνια στοχεύει στη μείωση των νοσοκομειακών λοιμώξεων μέσω της προώθησης κατευθυντήριων οδηγιών και της υιοθέτησης βέλτιστων πρακτικών στην εφαρμογή της υγιεινής των χεριών σε όλες τις δομές παροχής υγειονομικής περίθαλψης ανά τον κόσμο.

Η προαγωγή της υγιεινής των χεριών απαιτεί οργανωμένη στρατηγική, ώστε να εφαρμόζεται συνειδητά και με συνέπεια από κάθε επαγγελματία υγείας, με απώτερο στόχο τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Το 1841-1850, ο Ignaz Semmelweis στο Γενικό Νοσοκομείο της Βιέννης με την εφαρμογή προγράμματος υγιεινής των χεριών κατάφερε να καταπολεμήσει τον επιλόχειο πυρετό

- Το 1854, η Florence Nightingale επέβαλε τη χρήση σκληρών βουρτσών καθαρισμού των χεριών στα νοσοκομεία των πεδίων των μαχών, μετά την παρατήρηση ότι οι περισσότεροι στρατιώτες πέθαιναν από λοιμώξεις και όχι από τραυματισμούς

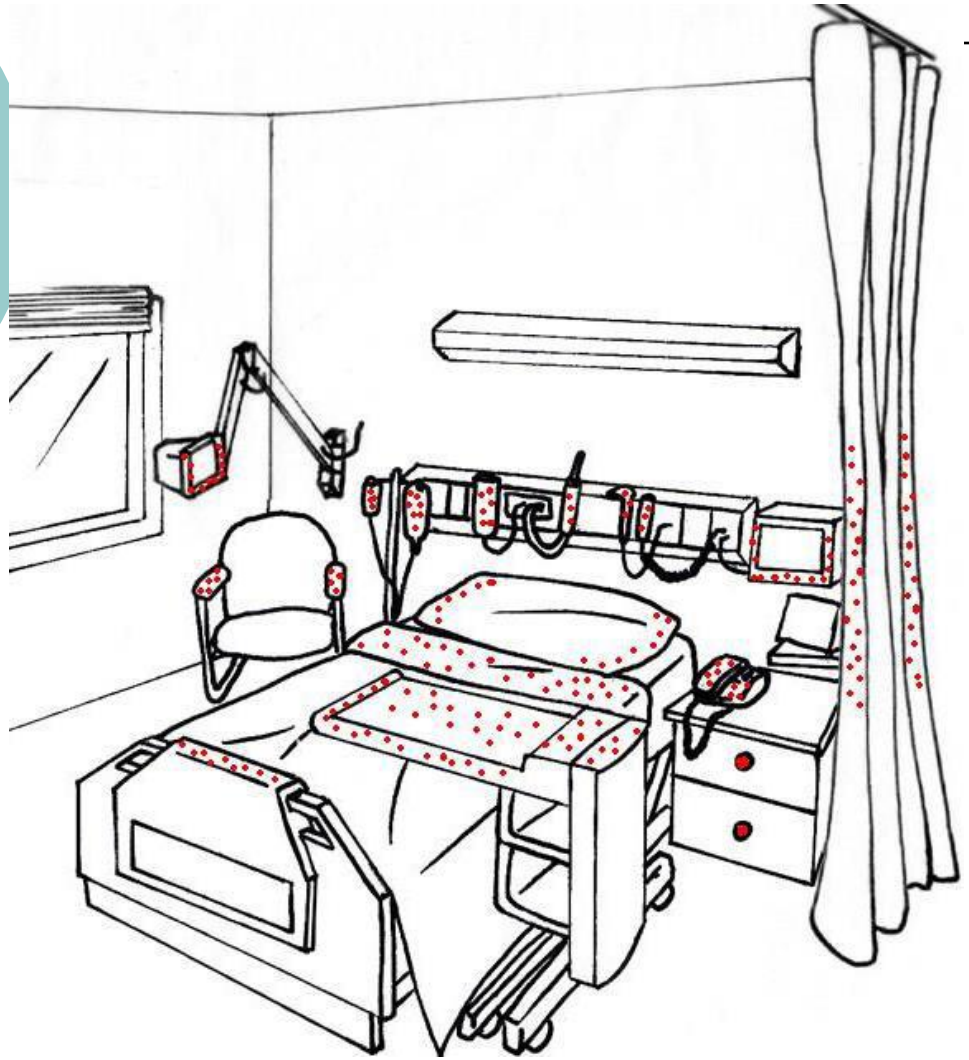
Κύρια μοντέλα μετάδοσης μικροβίων

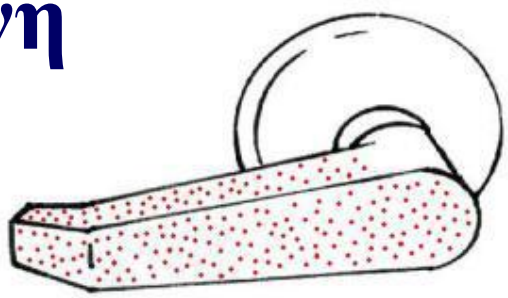
Τρόπος μετάδοσης	Πηγή	Δυναμική μετάδοσης	Παραδείγματα μικροβίων
Απευθείας επαφή	Ασθενείς, επαγγελματίες υγείας	Απευθείας φυσική επαφή μεταξύ της πηγής και του ασθενή (επαφή άτομο με άτομο) Π.χ. μετάδοση με χειραψία, κάνοντας μπάνιο έναν ασθενή, κατά την κοιλιακή ψηλάφηση, σε επαφή με αίμα και άλλα σωματικά υγρά	Staphylococcus aureus, Gram (-), αναπνευστικοί ιοί, HAV, HBV, HCV HIV

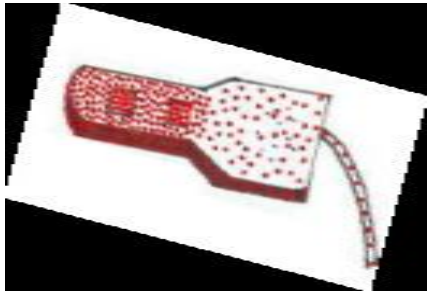
Κύρια μοντέλα μετάδοσης μικροβίων

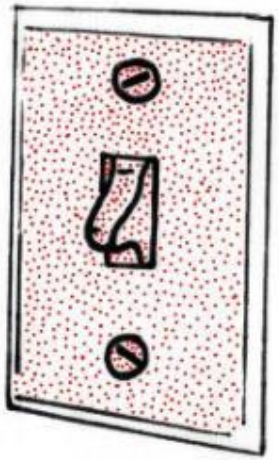
Τρόπος μετάδοσης	Πηγή	Δυναμική μετάδοσης	Παραδείγματα μικροβίων
Έμμεση επαφή	Ιατρικές συσκευές, εξοπλισμός, ενδοσκόπια, αντικείμενα (παιχνίδια σε παιδιατρικές πτέρυγες)	Μετάδοση του μολυσματικού παράγοντα από την πηγή προς τον ασθενή συμβαίνει παθητικά μέσω ενός αντικειμένου π.χ. εξέταση ασθενών χωρίς αλλαγή γαντιών ενδιάμεσα, χρήση στηθοσκοπίου χωρίς καθαρισμό	Salmonella spp, Pseudomonas spp, Acinetobacter spp, S. maltophilia, RSV

Δωμάτιο ασθενή



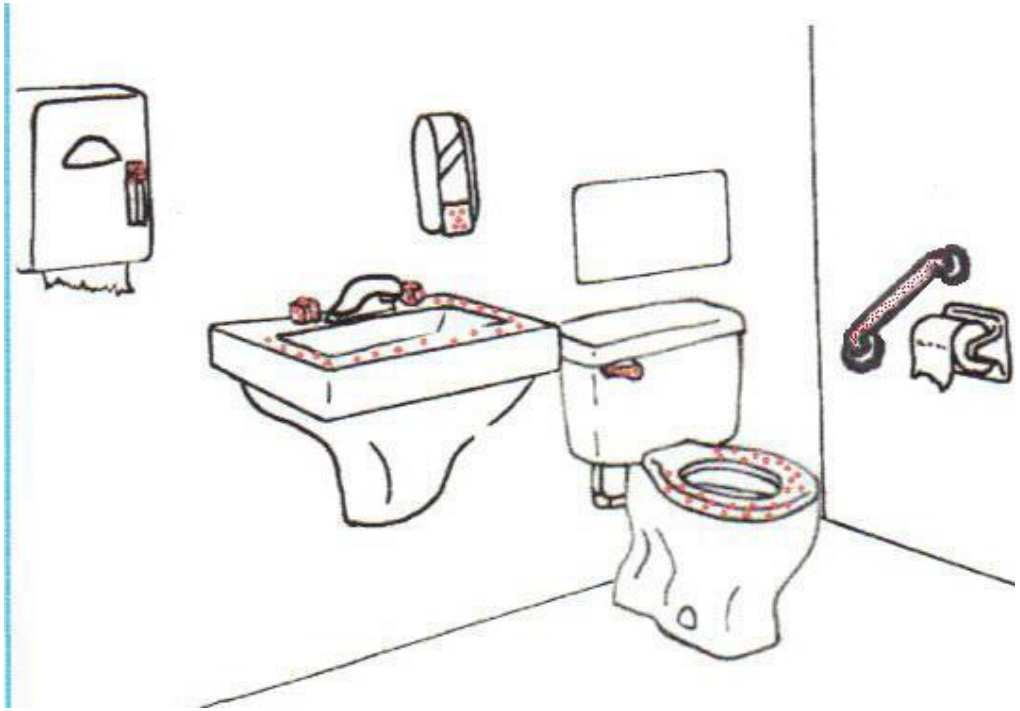


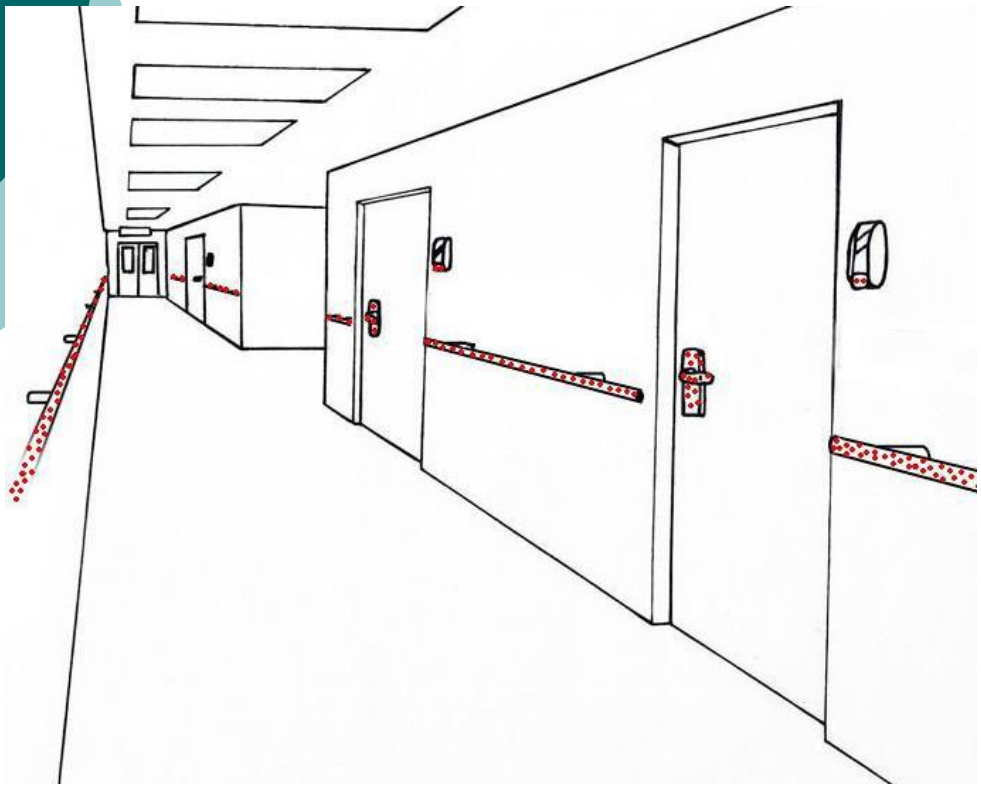




Νοσηλευτικός σταθμός

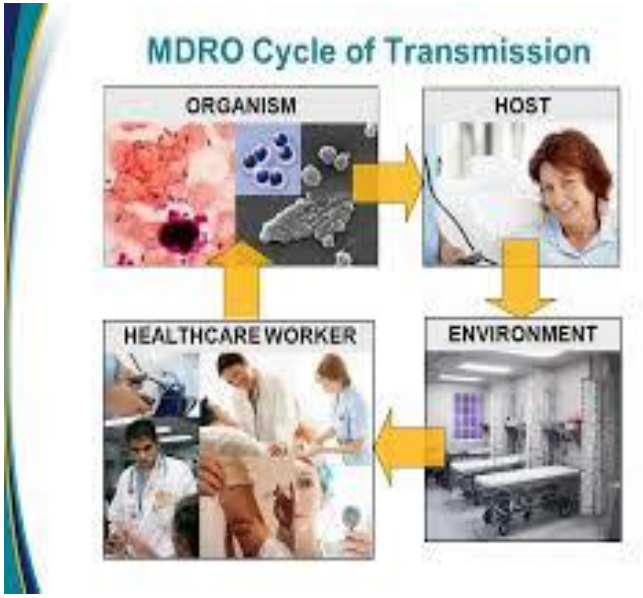
Μπάνιο





Μετάδοση μικροβίων

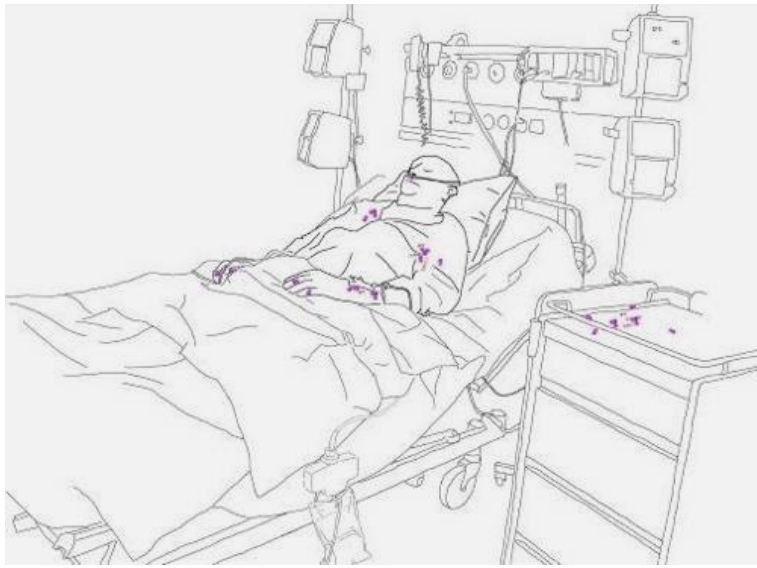
- Τα χέρια αποτελούν το πιο κοινό μέσο μεταφοράς των νοσοκομειακών παθογόνων
- Η μεταφορά νοσοκομειακών παθογόνων από τον έναν ασθενή στον άλλο μέσω των επαγγελματιών υγείας γίνεται μέσω πέντε διαδοχικών βημάτων



Βήμα 1

Μικροοργανισμοί είναι παρόντες στο δέρμα και στις επιφάνειες γύρω από τον ασθενή

- Μικροοργανισμοί όπως *S.aureus, P.mirabilis, Klebsiella* spp. *και Acinetobacter* spp. είναι παρόντες σε ακέραιες περιοχές του δέρματος ορισμένων ασθενών (100 - 1.000.000 αποικίες (CFU) / cm2)
- Σχεδόν ένα εκατομμύριο πλακώδη κύτταρα που περιέχουν βιώσιμα μικρόβια απορρίπτονται καθημερινά από το κανονικό δέρμα
- Το άμεσο περιβάλλον του ασθενής (κλινοσκεπάσματα, έπιπλα, αντικείμενα) γίνεται μολυσματικό (ιδίως από *staphylococci* και *enterococci*) από μικρόβια του ασθενή



Βήμα 2

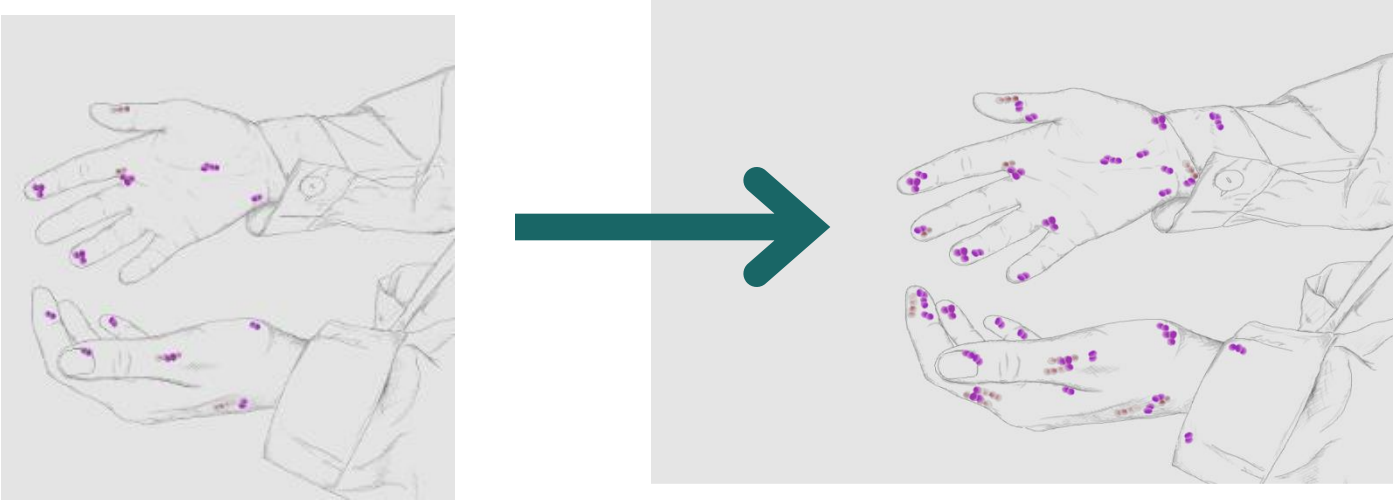
Με άμεση και έμμεση επαφή τα μικρόβια του ασθενή μολύνουν τα χέρια των επαγγελματιών υγείας

- Οι νοσηλευτές μπορούν να μολύνουν τα χέρια τους με 100–1,000 CFU *Klebsiella spp.* κατά τη διάρκεια ‘καθαρών’ δραστηριοτήτων (σηκώνοντας τον ασθενή, μετρώντας το σφυγμό του, λήψη πίεσης ή θερμοκρασίας)

Βήμα 3

Οι μικροοργανισμοί επιβιώνουν και πολλαπλασιάζονται στα χέρια των επαγγελματιών υγείας

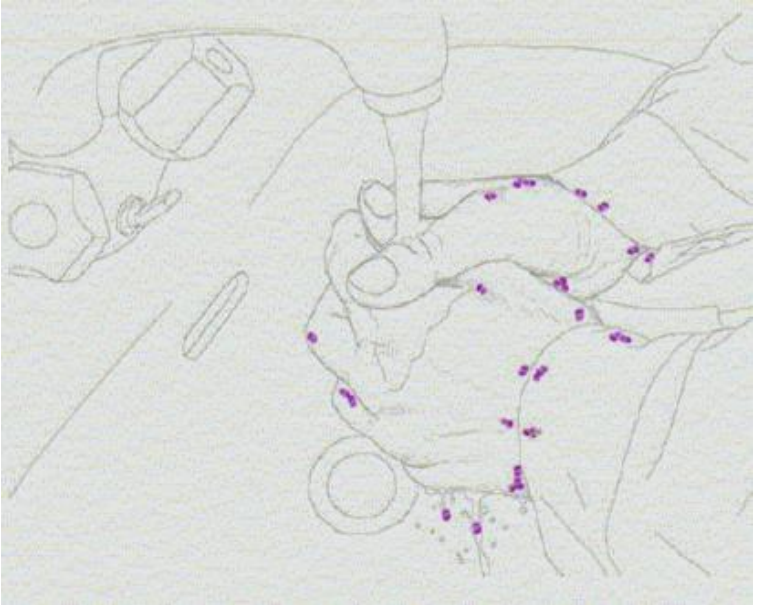
- Μετά την επαφή με τον ασθενή ή το μολυσματικό περιβάλλον, τα μικρόβια επιβιώνουν στα χέρια για ποικίλο χρονικό διάστημα (2-60 min)
- Σε περίπτωση απουσίας της δράσης της υγιεινή των χεριών, όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια της φροντίδας, τόσο υψηλότερος είναι ο βαθμός της μόλυνσης των χεριών



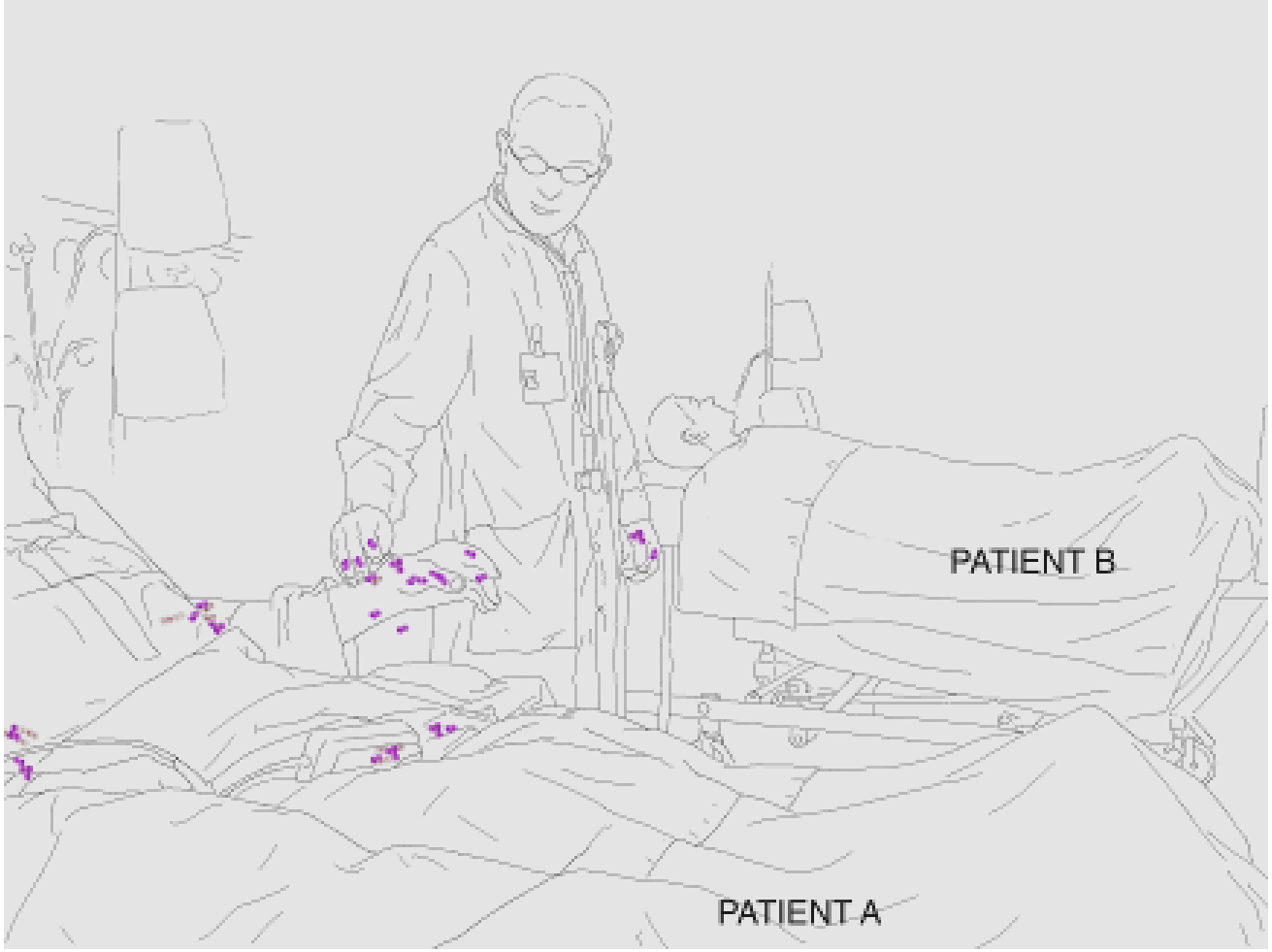
Βήμα 4

Λανθασμένος και αναποτελεσματικός καθαρισμός των χεριών έχει σαν αποτέλεσμα τα χέρια να παραμένουν μολυσμένα

- Ανεπαρκής ποσότητα προϊόντος, λανθασμένη διαδικασία και/ ή ανεπαρκής διάρκεια πλυσίματος οδηγεί σε αναποτελεσματική απολύμανση των χεριών
- Κάποιοι μικροοργανισμοί μπορεί να ανακάμψουν στα χέρια μετά το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό, ενώ το τρίψιμο με αλκοολικό διάλυμα έχει αποδειχθεί πολύ πιο αποτελεσματικό



Βήμα 5.
Μετάδοση μικροβίων από τον ένα ασθενή στον άλλο μέσω των χεριών των επαγγελματιών υγείας

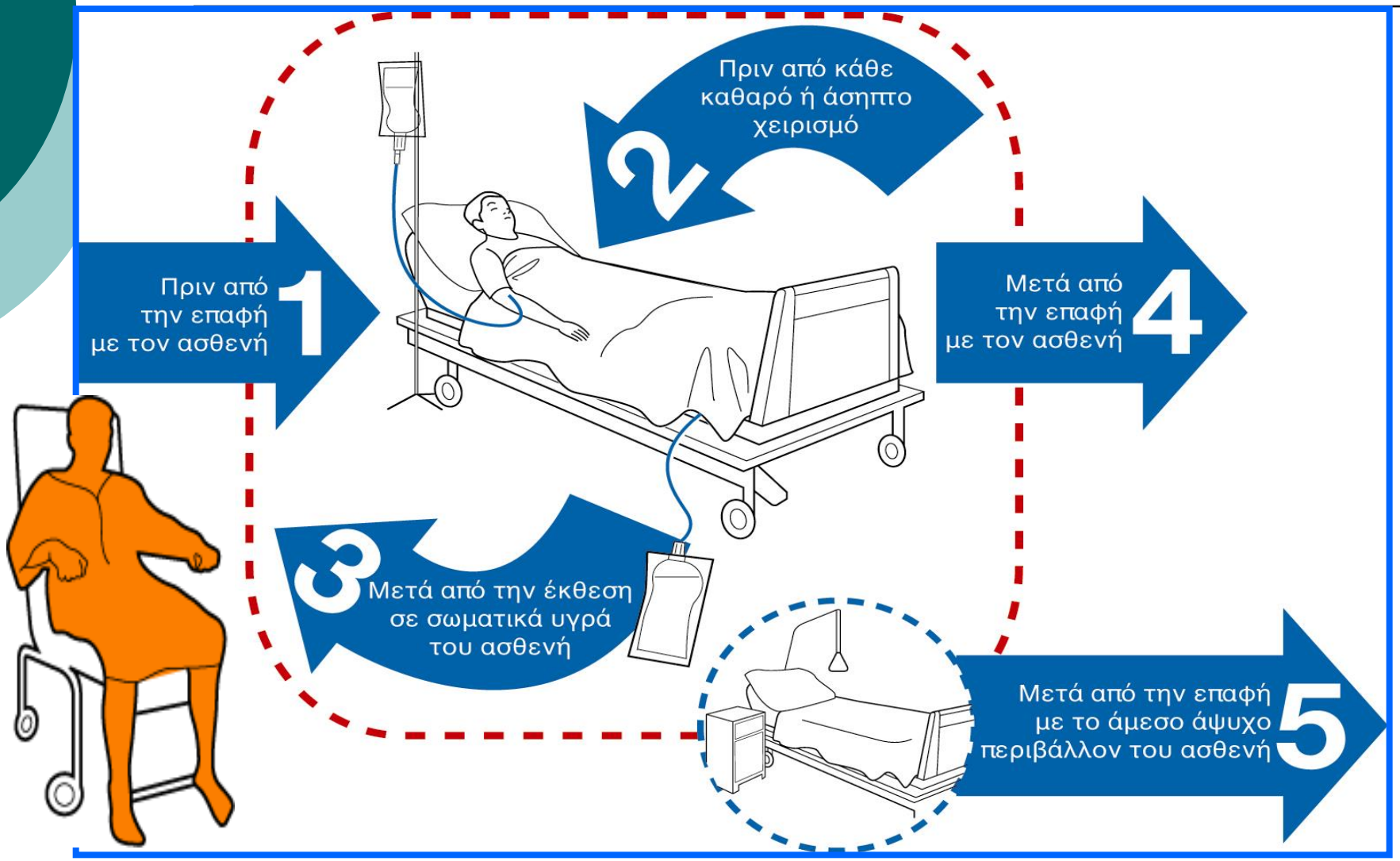


- Χειρισμοί επεμβατικών συσκευών με μολυσμένα χέρια προκαλεί μετάδοση μικροβίων του ασθενούς σε περιοχές όπου υπάρχει κίνδυνος ανάπτυξης λοίμωξης

Τα 5 Βήματα της Υγιεινής των Χεριών

Σύμφωνα με τον WHO απαρτίζουν τις ουσιαστικές ενδείξεις και καθορίζουν τις συγκεκριμένες στιγμές που είναι αναγκαία η υγιεινή των χεριών, ώστε να διακοπεί η μετάδοση μικροβίων κατά τη διάρκεια της φροντίδας των ασθενών

Τα 5 βήματα της Υγιεινής των Χεριών



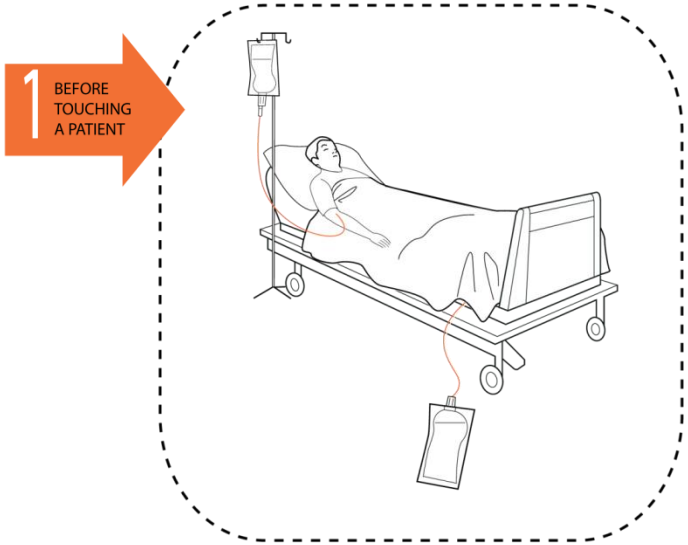
ΒΗΜΑ 1. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

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, στηθοσκόπηση, 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 κολλυρίου)
- 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.)

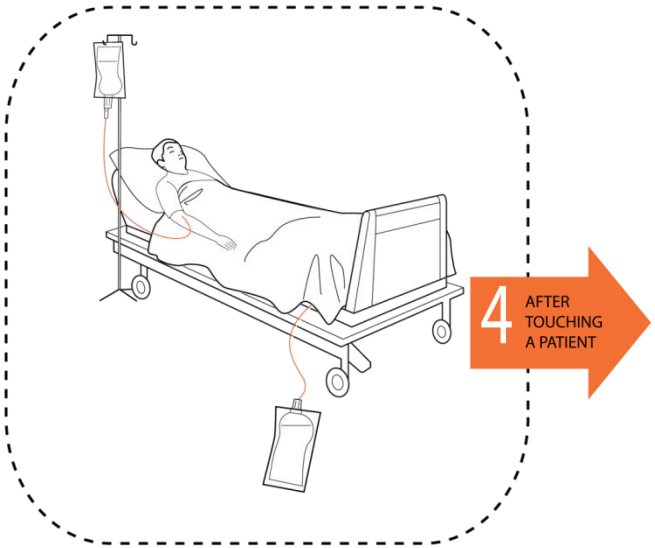
ΒΗΜΑ 4. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

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 αγγίξεις 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.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ-ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ

Εστιάζοντας σε ένα συγκεκριμένο ασθενή μπορούμε να ξεχωρίσουμε δύο διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές:

1. Περιοχή ασθενούς

2. Περιοχή εργαζομένου

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητός ο διαχωρισμός αυτών των δύο περιοχών, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης μικροβίων στους ασθενείς

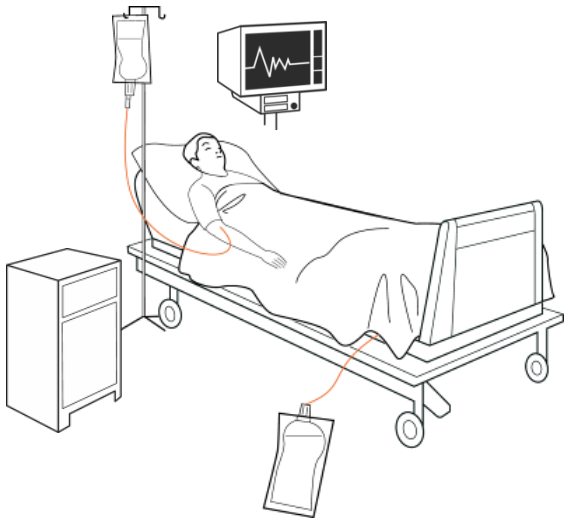
ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ (patient zone)

Η περιοχή του ασθενούς είναι μια σημαντική έννοια στη δυναμική της μετάδοσης των μικροβίων αφού είναι μια περιοχή αποικισμένη ήδη με τη χλωρίδα του.

Περιλαμβάνει: Τον ασθενή και το άμεσο περιβάλλον του όπως επιφάνειες και αντικείμενα που προορίζονται προσωρινά αποκλειστικά για αυτόν και έρχονται σε άμεση φυσική επαφή μαζί του

Ως άμεσο περιβάλλον ορίζεται: Το άθικτο δέρμα του ασθενή, όλες οι άψυχες επιφάνειες που αγγίζονται από τον ασθενή (τραπέζι, κρεβάτι, κομοδίνο, καρέκλες, σεντόνια, συσκευές έγχυσης, monitor, πόμολα, διακόπτες, ιατρικός εξοπλισμός κ.α.)

Δεν περιλαμβάνει: Τους τοίχους, πόρτες και παραβάν.



Για να υφίσταται η περιοχή του ασθενούς πρέπει να συνυπάρχουν τα ακόλουθα:

1. Να υπάρχει ασθενής που να καταλαμβάνει κρεβάτι, ή φορείο.
2. Η περιοχή να χρησιμοποιείται για ιατρική φροντίδα του ασθενούς.
3. Η περιοχή περιλαμβάνει όλα τα αντικείμενα και έπιπλα που είναι κατανεμημένα έστω και προσωρινά για το συγκεκριμένο ασθενή.
4. Εφόσον ο ασθενής έχει καταλάβει ένα κρεβάτι, η περιοχή του ασθενούς συνεχίζει να υφίσταται ακόμη κι όταν ο ασθενής απουσιάζει προσωρινά. (π.χ. έχει πάει για ακτινογραφία)
5. Η περιοχή του ασθενούς παύει να υπάρχει όταν ο ασθενής φεύγει και η περιοχή έχει καθαριστεί πλήρως ώστε να υποδεχτεί τον επόμενο ασθενή.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ (Healthcare zone)

- Περιλαμβάνει όλες τις επιφάνειες στο περιβάλλον της υγειονομικής περίθαλψης, που βρίσκονται έξω από την περιοχή του ασθενούς
- Χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη διαφόρων και πολυάριθμων ειδών μικροβίων, συμπεριλαμβανομένων των πολυανθεκτικών

Σημείο φροντίδας

Είναι ο τόπος όπου τρία στοιχεία εμφανίζονται μαζί:

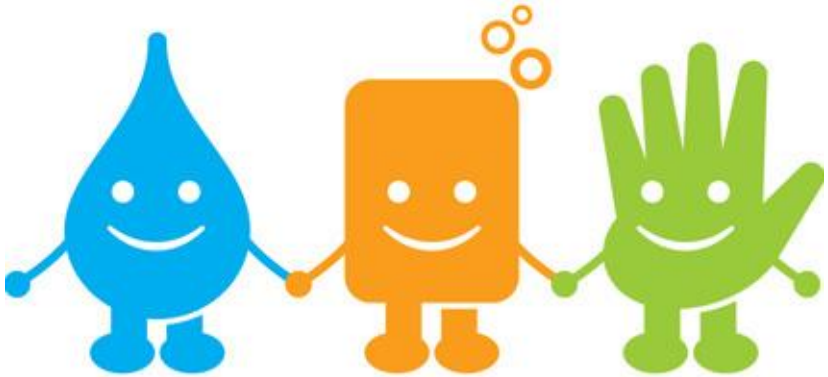
- ο ασθενής
- ο επαγγελματίας υγείας
- η φροντίδα του ασθενή που συνεπάγονται επαφή (εντός της ζώνης ασθενή)

Η έννοια περιλαμβάνει την ανάγκη εκτέλεσης της υγιεινής των χεριών ακριβώς στη συγκεκριμένη στιγμή όπου η φροντίδα λαμβάνει χώρα.

Αυτό προϋποθέτει ότι ένα προϊόν υγιεινή των χεριών (π.χ. αλκοολικό διάλυμα) να είναι εύκολα προσβάσιμο εντός της περιοχής του ασθενούς

Τρόποι εφαρμογής της υγιεινής των χεριών

1. Πλύσιμο με απλό σαπούνι που δεν περιέχει αντιμικροβιακό παράγοντα, ή περιέχει μικρή ποσότητα αυτού.
2. Πλύσιμο με αντιμικροβιακό σαπούνι, που περιέχει αντιμικροβιακό (αντισηπτικό) παράγοντα.
3. Τρίψιμο των χεριών με αλκοολικό διάλυμα



Αποτελεσματικότητα των μεθόδων εφαρμογής υγιεινής των χεριών

Χρόνος που δαπανάται στο πλύσιμο των χεριών:
ενός νοσηλευτή ανά 8ωρο εργασίας

- Πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό: 56 λεπτά
  - Βασισμένο σε επτά (60 δευτερολέπτων) επεισόδια πλυσίματος των χεριών ανά ώρα
- Αλκοολούχο διάλυμα τριψίματος : 18 λεπτά
  - Βασισμένο σε επτά (20 δευτερολέπτων) επεισόδια τριψίματος των χεριών ανά ώρα

Voss A and Widmer AF, Infect Control Hosp Epidemiol 1997:18;205-208.

ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Σκοπός είναι η απομάκρυνση των ορατών ρύπων, των βιολογικών υλικών και της παροδικής μικροβιακής χλωρίδας. **Η αποτελεσματικότητα** του πλυσίματος των χεριών καθορίζεται από τις παρακάτω παραμέτρους:

1. Την ποσότητα του σαπουνιού (5 ml ή μία δόση σε τυποποιημένες αντλίες).
2. Τη διάρκεια της συνολικής διαδικασίας (40-60 sec)
3. Την τεχνική

Πότε πρέπει να πλένετε τα χέρια 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 Clostiridium difficile

Hand Hygiene Why, How and When Brochure (revised August 2009) WHO, Saves lives Clean your hands; http://www.who.int/gpsc/5may/tools/training_education/en/index.html; Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

Γραφείο Νοσοκομειακών Λοιμώξεων, Μικροβιακής αντοχής και ορθολογικής χρήσης αντιβιοτικών ΚΕΕΛΠΝΟ

b

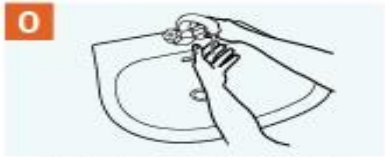
- Επαρκής χρόνος πλυσίματος χεριών 40-60 sec
- Μελέτες έχουν δείξει ότι ο μέσος χρόνος που υιοθετείται για το πλύσιμο χεριών από τους επαγγελματίες υγείας είναι < 10 sec
- Χρόνος εφαρμογής αλκοολούχου αντισηπτικού: 20-30 sec

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

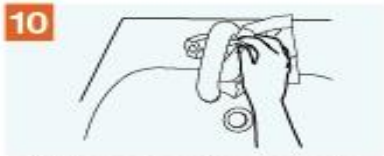
8

Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.

9

Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.

10



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.

11

Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΚΕΕΛΠΝΟ

ΗΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

*Βασισμένο στο 'How to Handwash', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.

Πότε πρέπει να βάλετε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα στα χέρια σας;

Χρησιμοποιείστε 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

ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ

- Επιτυγχάνεται με τη χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων, αμιγών ή με προσθήκη άλλων παραγόντων όπως χλωρεξιδίνη, άλατα τεταρτογενούς αμμωνίου κ.λ.π.
- Εφαρμόζεται πριν και μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή
- Πριν φορέσετε αποστειρωμένα γάντια για να εισάγετε κεντρικό φλεβικό καθετήρα
- Πριν από την τοποθέτηση περιφερικού ενδοφλέβιου καθετήρα
- Πριν από την τοποθέτηση ουροκαθετήρα
- Μετά την επαφή με το άθικτο δέρμα των ασθενών
- Μετά την αφαίρεση των γαντιών αν αυτά δεν περιέχουν πούδρα
- Κατά τη μετακίνηση από μια περιοχή του σώματος σε μια άλλη κατά τη διάρκεια της φροντίδας
- Μετά την επαφή με αντικείμενα (συμπεριλαμβανομένου του εξοπλισμού) που βρίσκονται στο περιβάλλον του ασθενούς

Χρήση αλκοολικού διαλύματος

- Ο αποτελεσματικότερος τρόπος για να εξασφαλιστεί η βέλτιστη υγιεινή των χεριών
- Εξαλείφει την πλειοψηφία των μικροβίων
- Εφαρμόζεται σε σύντομο χρονικό διάστημα (20 έως 30 δευτερόλεπτα)
- Το προϊόν είναι διαθέσιμο στο σημείο της φροντίδας
- Έχει καλή ανεκτικότητα του δέρματος
- Δεν υπάρχει ανάγκη για συγκεκριμένη υποδομή (παροχή νερού, νιπτήρα, σαπούνι, χειροπετσέτες)

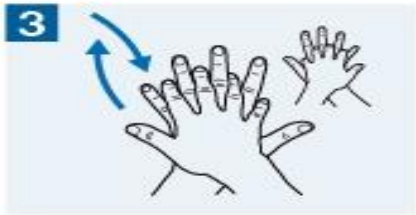
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

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

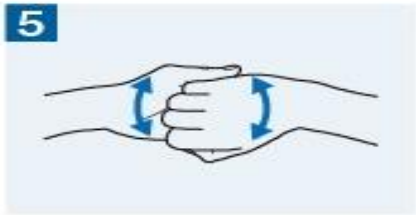
Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



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.

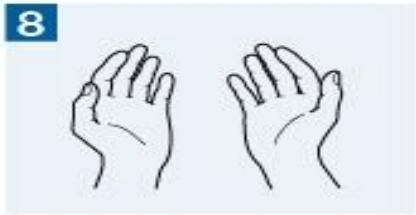
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



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

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

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



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΚΕΕΛΠΝΟ

ΗΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

«Βασισμένο στο 'How to Handrub', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_Handrub_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.»

ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ

Η χρήση γαντιών προστατεύει τους ασθενείς από τη μικροβιακή χλωρίδα του προσωπικού αλλά και το προσωπικό από την επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά των ασθενών

Η χρήση των γαντιών δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση την υγιεινή 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 (contact precautions)
- Όταν στα χέρια του προσωπικού υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος

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 κατά την φροντίδα του ίδιου ασθενούς.
- Όταν σχισθούν ή όταν μολυνθούν.

Slides for Education Sessions for Trainers, Observers and Health-care Workers (revised August 2009), WHO, Saves lives Clean your hands; http://www.who.int/gpsc/5may/tools/training_education/en/index.html; Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

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 αμυχές, 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, τάισμα παιδιών, αλλαγή κλινοσκεπασμάτων, εφαρμογή μάσκας οξυγόνου, μετακίνηση επίπλωσης ασθενούς

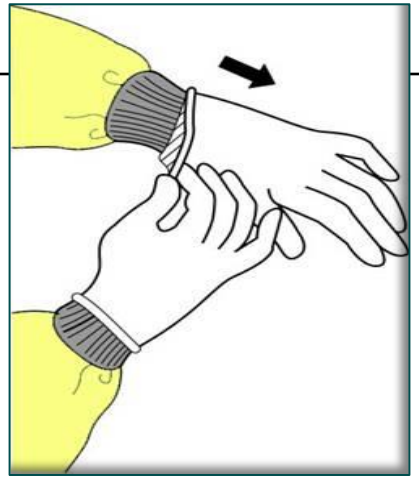
Πολιτική χρήσης γαντιών

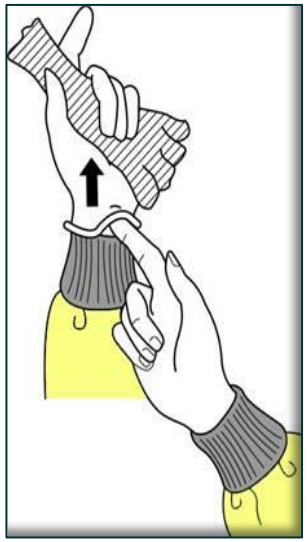
- **Η χρήση των γαντιών δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση την υγιεινή των χεριών**
- **Μετά την αφαίρεση των γαντιών και πριν τη τοποθέτηση νέων, μεσολαβεί πάντα πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι.**
- **Επισημαίνεται η πιθανή παρουσία αόρατων οπών στα γάντια, ανεξαρτήτως από την ποιότητά τους.**
- **Τα γάντια δεν παρέχουν προστασία από τραυματισμούς που προκαλούν οι βελόνες ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα.**
- **Τα απλά γάντια τύπου Latex και τα χειρουργικά γάντια μετά τη χρήση τους δε πρέπει να πλένονται αλλά να απορρίπτονται.**
- **Τα γάντια θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο όταν απαιτείται και θα πρέπει να μην αγγίζονται με αυτά καθαρές επιφάνειες (τηλεφωνικές συσκευές, πόμολα κ.α.)**
- **Τα γάντια αφαιρούνται μετά τη φροντίδα του κάθε ασθενή και δεν πρέπει με το ίδιο ζευγάρι γάντια να γίνεται φροντίδα άλλου ασθενή**

ΚΕΕΛΠΝΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

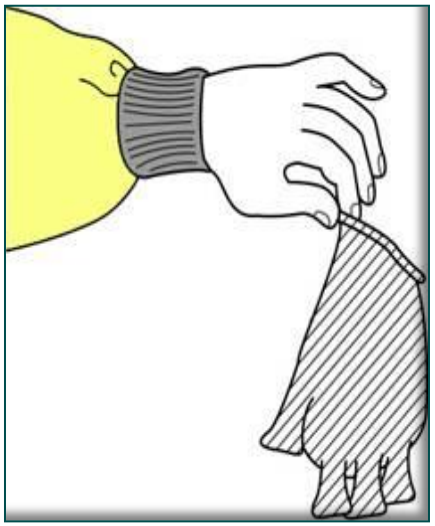
ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ

- Πιάστε το εξωτερικό μέρος του γαντιού στο σημείο που βρίσκεται κοντά στον καρπό
- Τραβήξτε προς τα έξω το γάντι γυρίζοντας ταυτόχρονα το μέσα-έξω
- Κρατήστε το με το άλλο χέρι που έχει ακόμη το γάντι





- Εισάγετε το δάχτυλο του χεριού που δεν έχει γάντι κάτω από το γάντι, στο σημείο του καρπού
- Τραβήξτε από μέσα προς τα έξω δημιουργώντας ένα σακουλάκι και για τα δύο γάντια
- Πετάξτε τα γάντια



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 δερματικές βλάβες στα χέρια του προσωπικού έχει σαν αποτέλεσμα το συχνότερο αποικισμό του δέρματος

ΟΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΥΠΟΨΗ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΤΑΙ Η ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

- Το αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα που περιέχει 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.
- Η χρήση μιας προστατευτικής κρέμας χεριών βελτιώνει την κατάσταση του δέρματος.

ΟΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ:

- 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 ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΡΧΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝΤΑΙ:

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

ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Μελέτες παρατήρησης σχετικά με τη συμμόρφωση του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού στην υγιεινή των χεριών, έδειξαν απογοητευτικά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα η συμμόρφωση του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού στην υγιεινή των χεριών κυμαινόταν από 5-81% με μέσο όρο το 40%

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Τα προϊόντα υγιεινής των χεριών προκαλούν ερεθισμό και ξηρότητα του δέρματος
- Δυσχέρεια στην πρόσβαση σε εξοπλισμό πλυσίματος (νεροχύτες σε ακατάλληλη θέση)
- Έλλειψη απαραίτητου εξοπλισμού (σαπούνι, χειροπετσέτες)
- Έλλειψη χρόνου- προσωπικού
- Προτεραιότητες στις νοσηλευτικές ανάγκες του ασθενή

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Πεποίθηση ότι το πλύσιμο των χεριών επηρεάζει τη σχέση με τους ασθενείς
- Αίσθηση προστασίας από τα γάντια
- Άγνοια του τρόπου και των ενδείξεων για το πλύσιμο των χεριών
- Αμέλεια και έλλειψη προσωπικής ευθύνης

Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε ότι η υγιεινή των χεριών αποτελεί βασικό στοιχείο για:

την **ασφάλεια των ασθενών**,

την **πρόληψη των λοιμώξεων**,

την **αποτροπή εξάπλωσης της μικροβιακής αντοχής** και

την **προστασία από τον αποικισμό** με πολυανθεκτικά μικρόβια

Ευχαριστώ