

Mycie i dezynfekcja rąk jako podstawowy sposób zapobiegania zakażeniom

Patrycja Skłodowska

„Wszystko jest w rękach człowieka. Dlatego
należy myć je często.” S.J. Lec

Prekursor antyseptyki



Dotychczas za najskuteczniejszą z metod zapobiegania zakażeniom uznano **mycie i dezynfekcję rąk**.
Walory i zalety tej czynności odkrył i wykazał już w 1847 roku węgierski lekarz Ignaz Semmelweis (1818 – 1865).

Co należy wiedzieć o higienie rąk?

- Higiena rąk jest uznawana za jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania rozprzestrzenianiu się zakażeń.
- Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) higiena rąk jest podstawowym środkiem zapobiegania infekcjom związanym z przenoszeniem patogennych mikroorganizmów.
- Dezynfekcja rąk, skóry, narzędzi i powierzchni w salonach kosmetycznych, fryzjerskich oraz tatuażu jest najskuteczniejszą metodą profilaktyki przenoszenia chorób zakaźnych.
- Do przeniesienia patogenów z jednego klienta na drugiego dochodzi, gdy mycie lub antyseptyka rąk personelu są niewystarczające lub całkowicie pominięte.

W jaki sposób możemy zmniejszyć ryzyko przeniesienia zakażeń za pośrednictwem rąk?

- Wyróżniamy trzy sposoby zmniejszania ryzyka przeniesienia zakażenia za pośrednictwem rąk:
- Mycie rąk wodą i mydłem
- Dezynfekcja skóry rąk
- Ochrona rąk za pomocą rękawiczek ochronnych

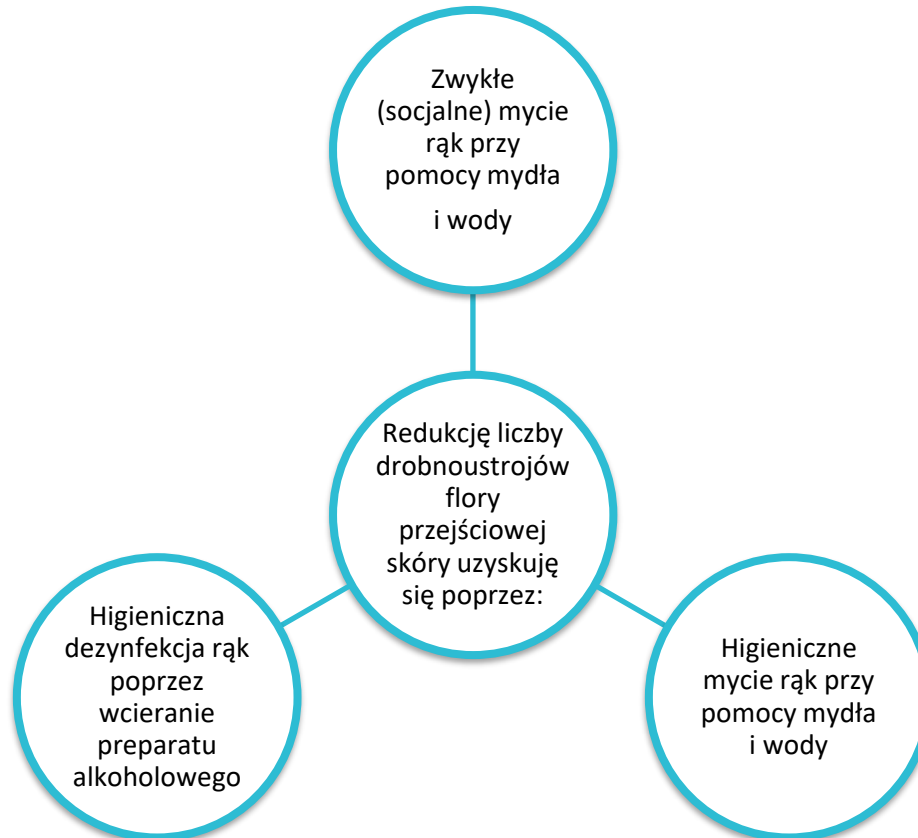


Rodzaj flory skóry

- Flora stała (fizjologiczna)- są to bakterie bytujące w fałdach skóry i mieszkach włosowych człowieka.
- Flora przejściowa - to mikroorganizmy występujące na powierzchni skóry.



Rodzaje higieny rąk w obszarze pozamedycznym



Zwykłe mycie rąk (socjalne)

Socjalne (zwykłe, rutynowe) mycie rąk wykonuje się:

- Przed dotykaniem żywności, przed jedzeniem.
- Po wyjściu z toalety.
- Po przyjściu z dworu.
- Przed rozpoczęciem dnia pracy i po dłuższych przerwach.
- Przed przystąpieniem do pracy.
- Po wykonanych pracach porządkowych i czystościowych w pomieszczeniach niezabiegowych.



Zwykłe mycie rąk (socjalne)



Prawidłowy sposób mycia rąk

1. Zmoczyć ręce i nadgarstki.
2. Użyć mydła w płynie w ilość wystarczającej do otrzymania piany.
3. Namydlić zewnętrzną część dłoni.
4. Namydlić nadgarstki.
5. Namydlić przestrzenie pomiędzy palcami.
6. Ręce starannie oplukać pod bieżącą wodą przez 10-15 sek., tak aby woda spływała w kierunku palców.
7. Starannie wysuszyć ręce za pomocą jednorazowego ręcznika.

Higieniczne mycie rąk przy pomocy mydła i wody

- Higieniczne mycie rąk to proces polegający przede wszystkim na zmyciu zanieczyszczeń organicznych i brudu z powierzchni skóry rąk oraz na częściowym usunięciu ze skóry flory przejściowej i stałej.
- Ręce myje się mydłem (lub mydłem antyseptycznym) pod strumieniem letniej bieżącej wody.
- Prawidłowa higiena rąk powinna trwać 40-60 sekund.



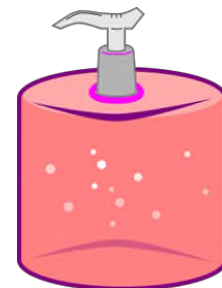
Higieniczne mycie rąk (metoda Ayliffe'a)



1. Zwilżyć wodą dłonie.
2. Nanieść mydło w płynie w takiej ilości, aby pokryć całą powierzchnię dłoni.
3. Pocierać dłońią o dłoń.
4. Pocierać wewnętrzną stroną prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni.
5. Spleść dłonie wewnętrznymi stronami do siebie i pocierać przeplecionymi palcami.
6. Pocierać grzbietową powierzchnię zgiętych, złączonych palców jednej dłoni pod zgiętymi palcami drugiej dłoni i odwrotnie.
7. Kciuk prawej dłoni ująć w lewą dłoń i wykonać ruch wokół palca. Zmienić dłonie.
8. Pocierać obrotowo opuszkami palców prawej dłoni zagłębienie dłoniowe lewej dłoni. Zmienić ręce.
9. Ręce starannie opłukać pod bieżącą wodą przez następne 10-15 sek., tak aby woda spływała w kierunku palców.
10. Wysuszyć ręce używając jednorazowego ręcznika.

Najczęstsze błędy popełniane podczas higienicznego mycia rąk

- Niedokładne mycie rąk (omijanie przestrzeni między palcami, niedokładne czyszczenie paznokci, zbyt długie paznokcie), pozostawienie na rękach biżuterii.
- Zbyt krótki czas mycia.
- Korzystanie z mydła w kostce lub mydła w płynie zanieczyszczonego mikrobiologicznie.
- Osuszanie rąk wspólnym ręcznikiem wielokrotnego użytku.
- Używanie zbyt gorącej wody i zbyt częste mycie rąk, bezpośrednio po dezynfekcji rąk środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu (proces ten zmniejsza wrażliwość skóry na środki myjące oraz powoduje wysuszenie i uszkodzenia).



Dezynfekcja rąk poprzez wcieranie preparatu alkoholowego

- Zabieg polegający na redukcji flory przejściowej za pomocą preparatów dezynfekcyjnych.
- Procedura szybka i skuteczna- krótki czas działania (20-30 sekund).
- Do dezynfekcji skóry należy stosować **wyłącznie produkty zadeklarowane przez producenta jako środki przeznaczone do dezynfekcji skóry.**
- Dezynfekcję rąk poprzez wcieranie w dłonie preparatu alkoholowego należy przeprowadzić przed wykonaniem **zabiegów inwazyjnych** (naruszenie ciągłości tkanki) uprzednio przed założeniem rękawiczek ochronnych.
- Preparat należy używać po dokładnym umyciu oraz osuszeniu skóry rąk przed każdym zabiegiem i po każdym zabiegu. W uzasadnionych przypadkach (np. wykonywanie innych czynności podczas zabiegu) procedura mycia, osuszania i dezynfekcji powtarzana jest przy każdorazowym podejściu do klienta.

Dezynfekcja rąk poprzez wcieranie preparatu alkoholowego

- Jeśli ręce nie są w widoczny sposób zabrudzone, można wykonać tylko higieniczną dezynfekcję pomiędzy klientami pomijając mycie rąk.
- Zanieczyszczenia organiczne wpływają na obniżenie aktywności środków antyseptycznych. Podobne działanie wykazują niektóre kremy pielęgnacyjne oraz zanieczyszczenia innego pochodzenia niż organiczne.
- Przed dezynfekcją dokładnie osuszyć ręce. Preparat antyseptyczny stosowany na wilgotną skórę ulega rozcieńczeniu, obniża się jego aktywność oraz słabiej się wchłania.

Dezynfekcja rąk poprzez wcieranie preparatu alkoholowego

- Preparatu nie należy używać w przypadku skaleczeń i ran otwartych.
- Środek dezynfekujący na bazie alkoholu należy wcierać w dłonie aż do jego wyschnięcia.
- W sytuacjach, kiedy nie ma możliwości umycia rąk pod strumieniem bieżącej wody z dodatkiem mydła dopuszczalne jest ograniczenie się do wcierania przez 3 minuty mieszaniny środków antyseptycznych.

Higieniczna dezynfekcja rąk poprzez wcieranie preparatu alkoholowego



1. Nanieść odpowiednią ilość preparatu aby całe dłonie były zwilżone
2. Pociierać dłoń o dłoń rozprowadzając preparat po całej powierzchni
3. Pociierać wewnętrzną stroną prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie.
4. Złożyć razem dłonie przeplatając palce.
5. Pociierać górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie.
6. Ruchem obrotowym pociierać kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie.
7. Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pociierać wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie.
8. Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane.

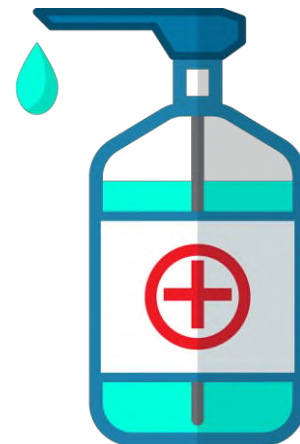
Błędy popełniane podczas dezynfekcji rąk

- Zbyt krótki czas dezynfekcji.
- Nanoszenie zbyt małej ilości preparatu antyseptycznego.
- Pozostawienie na rękach biżuterii.
- Niedokładna dezynfekcja.
- Nanoszenie preparatu na mokrą skórę.
- Stosowanie alkoholowych środków antyseptycznych na skórę zanieczyszczoną (szczególnie materiałem organicznym).

Jak wybrać odpowiedni preparat?



- Skuteczny (odpowiednią skuteczność przeciwdrobnoustrojową wykazują preparaty z zawartością od 75 do 85% etanolu, izopropanolu).
- Nie może uczulać.
- Nie może zawiera substancji szkodliwych dla skóry.
- Szybki w działaniu.
- Z dobrym system dozowania.



Podstawowe zasady higieny i mycia rąk

- Paznokcie powinny być krótko obcięte.
- Należy unikać noszenia biżuterii (pierścionków, zegarków itp.)
- Zranienia należy zabezpieczyć wodoodpornym opatrunkiem.
- W przypadku uszkodzenia rękawic umyć i zdezynfekować ręce.
- Przed zastosowaniem środka do dezynfekcji należy najpierw umyć ręce.
- Należy unikać rozpryskiwania w czasie mycia i dezynfekcji, aby nie skazić ubrania oraz otaczającego środowiska.
- Dobrze opłukać ręce pod bieżącą wodą. Pozostałości środka dezynfekującego mogą powodować podrażnienie i wysuszenie skóry.
- Mokre ręce są bardziej podatne na zanieczyszczenia oraz przenoszenie drobnoustrojów niż suche ręce.

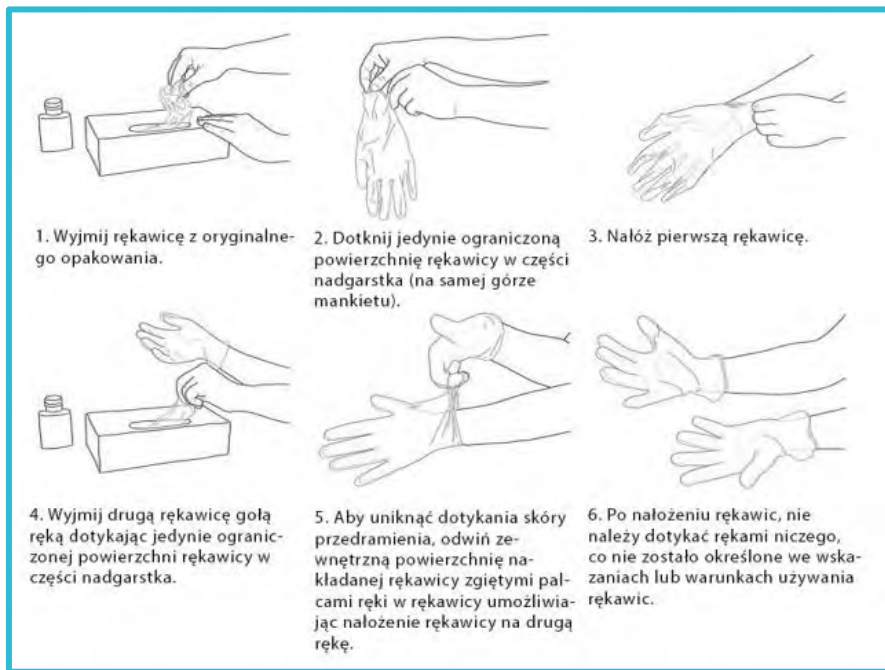


Rękawice ochronne

- Stosowanie rękawic ochronnych jest ważną częścią zapobiegania zakażeniom, ale **nie może zastąpić dezynfekcji rąk**.
- Należy używać rękawic **za każdym razem**, gdy istnieje możliwość kontaktu z krwią lub innym potencjalnie zakaźnym materiałem, naruszoną powłoką skóry lub błoną śluzową.
- Ręce należy dezynfekować zarówno przed, jak i po zdjęciu rękawic ochronnych.
- Rękawice powinny być zmieniane po **każdym kliencie**.
- Nie należy nakładać rękawic na wilgotne ręce (może dojść do uszkodzenia naskórka, skóry rąk a w przypadku osób wrażliwych do odparzenia skóry).
- Po zakończeniu czynności należy zdjąć rękawice a następnie wyrzucić je do pojemnika na odpady.

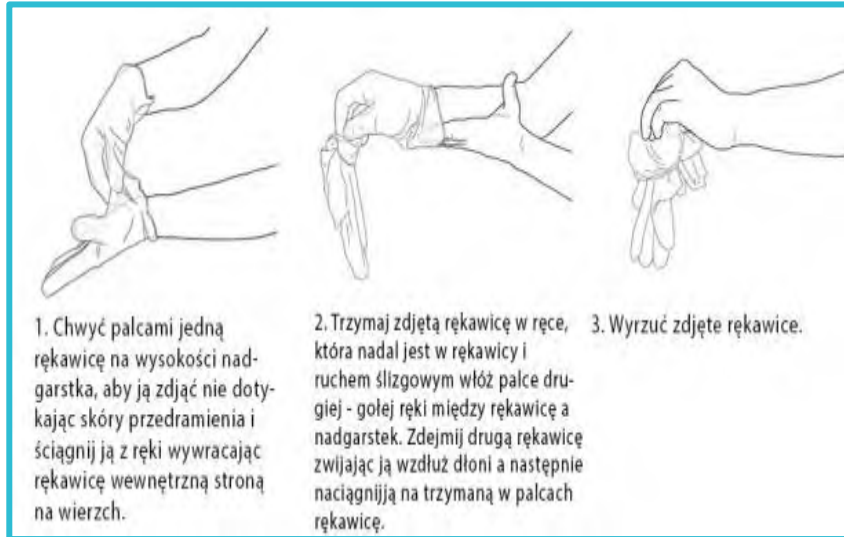


Rękawice ochronne – jak zakładać niejałowe rękawice



1. Wyjąć rękawice z opakowania.
2. Dotknąć jedną ręką rękawicę w części nadgarstka i drugą ręką lekko rozchyłać mankiet.
3. Wsunąć powoli rękę przy pomocy drugiej wolnej dłoni.
4. Wyjąć drugą rękawicę chwytając „gotą” dłonią powierzchnię rękawicy w części nadgarstka.
5. Unikając kontaktu ze skórą przedramienia należy odwinąć zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami ręki w rękawicy umożliwiając nałożenie rękawicy na drugą dłoń.
6. Nałożone rękawice należy wykorzystywać do określonych czynności, unikając kontaktu z brudnymi miejscami.

Rękawice ochronne –jak zdejmować niejałowe rękawice



1. Chwycić palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka, ściągać z ręki wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch zwracając uwagę żeby nie dotknąć przedramienia.
2. Trzymać zdjętą rękawicę w ręce która ciągle znajduje się w rękawicy. Ruchem ślizgowym włożyć palce drugiej-gołej ręki między rękawicę nadgarstek. Zdjąć drugą rękawicę zwijając ją wzdłuż dłoni a na następnie naciągnąć na drugą trzymaną w palcach rękawicę.
3. Wyrzucić zdjęte rękawice do pojemnika na odpady.

Pielęgnacja skóry

- Środki myjące oraz dezynfekujące, ale również sama woda mogą negatywnie wpływać na stan skóry powodując jej uszkodzenie co w konsekwencji prowadzi do otwarcia drogi do głębszych warstw skóry.
- Skóra posiada naturalne właściwości regeneracyjne, przy małym uszkodzeniu jest to kilka godzin, przy większych nawet kilka dni.
- Istotne jest stosowanie środków pielęgnujących o właściwościach nawilżających.



Instytucje wspierające dezynfekcje rąk

- CEN (Europejski Komitet Normalizacyjny)



- PKN- Polskie Normy (PN-EN)



- NIZP PZH – PIB





Dziękuję za uwagę