



ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ & COVID 19

Γιατί είναι σημαντική η εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών στην πρόληψη του COVID 19;

Η Υγιεινή των Χεριών ως βασικό μέτρο πρόληψης περιορίζει τη διασπορά του SARS-CoV 2 τόσο στο νοσοκομειακό όσο και στο εξωνοσοκομειακό περιβάλλον, μειώνοντας τον κίνδυνο έκθεσης των επαγγελματιών υγείας **με την επαφή** σε εκκρίσεις ασθενών με COVID 19 (επαφή με τον ασθενή ή με επιμολυσμένο περιβάλλον).

Με τη σωστή εφαρμογή της ΥΧ οι επαγγελματίες υγείας προστατεύουν τους ασθενείς, τους συναδέλφους τους, τον εαυτό τους και την οικογένειά τους από την εμφάνιση COVID 19.

Η Υγιεινή των Χεριών πρέπει να εφαρμόζεται:

Την κατάλληλη στιγμή

Με την κατάλληλη μέθοδο

Με τη σωστή τεχνική

Πότε εφαρμόζουμε την ΥΧ στην καθημερινή κλινική πρακτική ;

Η ΥΧ εφαρμόζεται **ΠΑΝΤΑ** στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ✓ **Πριν και μετά από κάθε επαφή με ασθενή**, ανεξάρτητα από τον χώρο που βρίσκεται και το είδος της φροντίδας που του παρέχεται
- ✓ **Αμέσως πριν** την εκτέλεση άσηπτου χειρισμού
- ✓ **Μετά την επαφή** με το άψυχο περιβάλλον του ασθενή
- ✓ **Μετά την επαφή** με βιολογικά υγρά
- ✓ **Πριν και μετά** την εφαρμογή γαντιών
- ✓ **Κατά την εφαρμογή και απόρριψη** των Μέτρων Ατομικής Προστασίας

Υγιεινή Χεριών και Χρήση γαντιών

Η χρήση των γαντιών θα πρέπει περισσότερο από ποτέ να εφαρμόζεται με σύνεση, επί ενδείξεων και με τον κατάλληλο τρόπο, δηλαδή:

- ✓ **Εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών πριν την χρήση των γαντιών**
- ✓ **Εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών μετά την απόρριψή των γαντιών**

Τμήμα Μικροβιακής Αντοχής και Λοιμώξεων που Συνδέονται με Φροντίδα Υγείας
ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Η μη εφαρμογή της ΥΧ πριν και μετά τη χρήση των γαντιών ενέχει τον κίνδυνο επιμόλυνσης των χεριών του επαγγελματία υγείας, ενώ η άσκοπη χρήση των γαντιών αυξάνει τον κίνδυνο επιμόλυνσης του νοσοκομειακού περιβάλλοντος και την πρόκληση νοσοκομειακών λοιμώξεων.

Γι αυτό το λόγο η ΥΧ σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να υποκατασταθεί από τη χρήση των γαντιών.

Υγιεινή Χεριών και Νοσοκομειακό Περιβάλλον

Με την εφαρμογή της ΥΧ μειώνεται ο κίνδυνος επιμόλυνσης του νοσοκομειακού περιβάλλοντος ακόμη και σε χώρους που δε νοσηλεύονται ασθενείς όπως γραφεία ιατρών, νοσηλευτικές στάσεις, τραπεζαρία, τουαλέτες κ.ά. Η ΥΧ σε συνδυασμό με τη συχνή και κατάλληλη απολύμανσή του περιβάλλοντος καθώς και τον περιορισμό του εργασιακού συγχρωτισμού προστατεύει το προσωπικό από την εμφάνιση COVID 19.

- ✓ Κρατήστε τις αναγκαίες αποστάσεις
- ✓ Αποφύγετε να ακουμπάτε τα χέρια στο πρόσωπο
- ✓ Εφαρμόστε Υγιεινή των Χεριών

Πως πρέπει να εφαρμόζεται η Υγιεινή των Χεριών;

- ✓ Η εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών μπορεί να πραγματοποιηθεί με πλύσιμο με νερό και σαπούνι, ενώ εάν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα μπορεί να γίνει χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος (τουλάχιστον 60% αιθυλικής αλκοόλης ή 70% ισοπροπυλικής αλκοόλης).
- ✓ Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι πρέπει να εφαρμόζουμε τη σωστή τεχνική τρίβοντας τα χέρια μας σε όλη την επιφάνειά τους, ραχιαία και παλαμιαία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- ✓ Οι επιφάνειες στις οποίες θα πρέπει να επιμείνουμε, γιατί είναι οι περιοχές που συνήθως δεν καθαρίζονται καλά, είναι η περιοχή ανάμεσα στα δάκτυλά, τα ακροδάκτυλα και οι αντίχειρες.
- ✓ Αφήστε τα χέρια σας να στεγνώσουν καλά, ειδικά όταν πρόκειται να φορέσετε γάντια.
- ✓ Η αποτελεσματική εφαρμογή της ΥΧ απαιτεί κοντά νύχια και χέρια χωρίς κοσμήματα.

Η σημαντικότερη αρχή για την αποτελεσματική εφαρμογή της ΥΧ είναι ότι πρέπει να εφαρμόζεται την κατάλληλη στιγμή!