

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

#### Τι είναι η Υγιεινή των Χεριών;

Η Υγιεινή των Χεριών είναι η «καθαριότητα των χεριών», η οποία πραγματοποιείται με:

1. Νερό και κοινό σαπούνι
2. Νερό και σαπούνι με αντισηπτική δράση
3. Άμεση εφαρμογή αντισηπτικού σε διάφορες μορφές

#### Ποια είναι η αναγκαιότητα της εφαρμογής της;

Η Υγιεινή των Χεριών προστατεύει τόσο τους ασθενείς όσο και τους επαγγελματίες υγείας από αποικισμό και λοίμωξη από παθογόνα που βρίσκονται στο νοσοκομειακό περιβάλλον.

Τα χέρια των επαγγελματιών υγείας αποτελούν μέσο μεταφοράς παθογόνων μικροοργανισμών από ασθενή σε ασθενή, από το περιβάλλον στον ασθενή και αντίστροφα, αλλά και από το νοσοκομειακό περιβάλλον στους ίδιους τους επαγγελματίες υγείας και στους οικείους του.

Με τα χέρια τους επιμολύνουν το άψυχο περιβάλλον του νοσοκομείου εντός και εκτός του χώρου νοσηλείας των ασθενών (γραφεία, νοσηλευτική στάση, κοινόχρηστοι χώροι κ.ά).

#### Πού εφαρμόζεται;

Η Υγιεινή των Χεριών εφαρμόζεται οπουδήποτε ασκείται φροντίδα υγείας .

#### Πότε εφαρμόζεται;

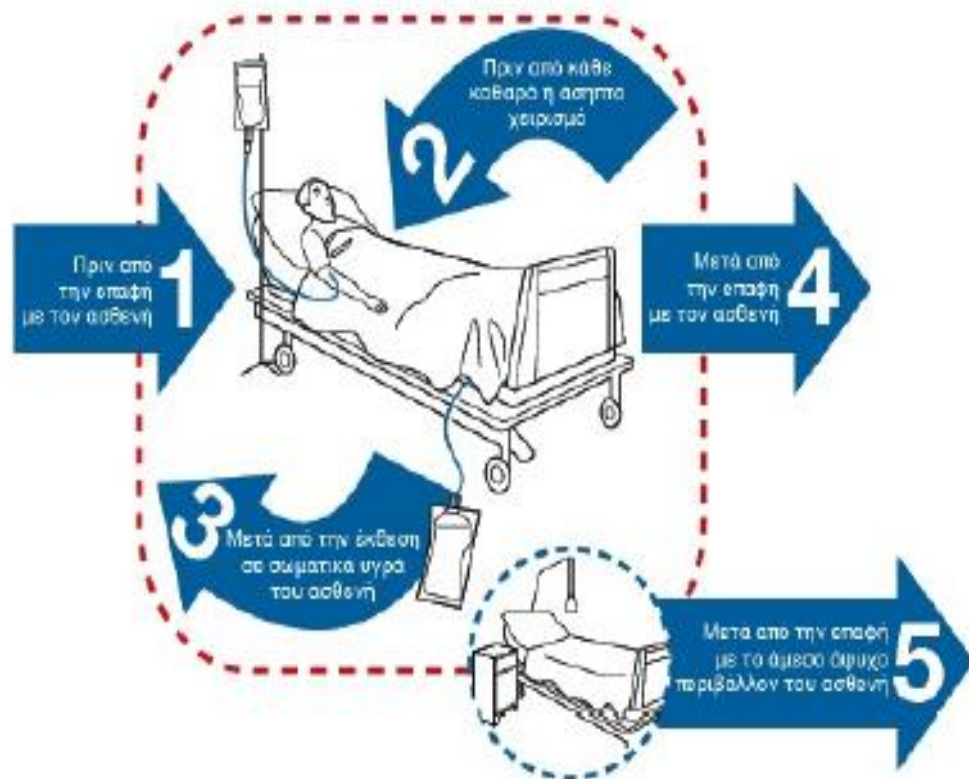
**Τα βήματα ή στιγμές** είναι χειρισμοί που υλοποιούνται κατά τη φροντίδα του ασθενή από τον επαγγελματία υγείας και ενέχουν κίνδυνο μεταφοράς παθογόνων μικροοργανισμών από το νοσοκομειακό περιβάλλον στον ασθενή ως φορεία ή ως λοίμωξη.

## ΤΑ 5 ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

(ΠΡΙΝ-ΜΕΤΑ)

<b>ΠΡΙΝ</b>	<b>1<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ</b>	Πριν από την ΕΠΑΦΗ με τον ΑΣΘΕΝΗ
	<b>2<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ</b>	Πριν από κάθε ΚΑΘΑΡΟ ή ΑΣΗΠΤΟ ΧΕΙΡΙΣΜΟ
<b>ΜΕΤΑ</b>	<b>3<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ</b>	Μετά από την έκθεση σε ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΥΓΡΑ του ασθενή
	<b>4<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ</b>	Μετά από την ΕΠΑΦΗ με τον ΑΣΘΕΝΗ
	<b>5<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ</b>	Μετά από την ΕΠΑΦΗ με το ΑΜΕΣΟ ΑΨΥΧΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ του ασθενή

# ΤΑ 5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



<b>1</b>	Πριν από την επαφή με τον ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> Εφόρμασε την υγιεινή των χεριών πριν αγγίξεις τον ασθενή. <b>ΓΙΑΤΙ:</b> Για να τον προστατεύσεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου.
<b>2</b>	Πριν από κάθε καθαρό ή ασηπτο χειρισμό	<b>ΠΟΤΕ:</b> Εφόρμασε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΠΡΙΝ από κάθε καθαρή ή άσηπτη διαδικασία. <b>ΓΙΑΤΙ:</b> Για να προστατεύσεις τον ασθενή από μικροβιακά μικρόβια που απεικονίζουν κίνδυνο και τον ίδιο και μπορεί να γίνουν παθογόνα εάν αγγίζονται στην κατάλληλη για.
<b>3</b>	Μετά από την έκθεση σε σωματικά υγρά του ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> Εφόρμασε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΜΕΤΑ από κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά του ασθενή (σε αμέσως μετά την απόρριψη των γαζών). <b>ΓΙΑΤΙ:</b> Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.
<b>4</b>	Μετά από την επαφή με τον ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> Εφόρμασε την υγιεινή των χεριών μετά την επαφή με τον ασθενή και το άμεσο περιβάλλον του. <b>ΓΙΑΤΙ:</b> Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.
<b>5</b>	Μετά από την επαφή με το άμεσο άμεσο περιβάλλον του ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> Εφόρμασε την υγιεινή των χεριών αμέσως αγγίζεις αντικείμενα ή έπιπλα που βρίσκονται στο άμεσο άμεσο περιβάλλον του ασθενή, όπως και αν δεν έχεις αγγίξει τον ίδιο. <b>ΓΙΑΤΙ:</b> Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.

## Πώς εφαρμόζεται;

### 1η Μέθοδος : Τεχνική πλυσίματος με νερό και σαπούνι

#### Πότε ;

- ✓ Όταν τα χέρια μας είναι εμφανώς λερωμένα
- ✓ Όταν έχουμε εκτεθεί σε ασθενή με υποψία ή επιβεβαιωμένη λοίμωξη από *Clostridium difficile* ή όταν η μονάδα υγείας που εργαζόμαστε αντιμετωπίζει επιδημία ή ενδημία από το συγκεκριμένο παθογόνο.
- ✓ Όταν έχουμε εκτεθεί σε ασθενή με υποψία ή επιβεβαιωμένο διαρροϊκό σύνδρομο από norovirus ή κατά τη διάρκεια επιδημίας από το συγκεκριμένο παθογόνο.
- ✓ Πριν το φαγητό
- ✓ Μετά τη χρήση τουαλέτας

### 2η Μέθοδος : Τεχνική εφαρμογής αλκοολούχου αντισηπτικού

#### Πότε ;

Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις εκτός από τις ενδείξεις που αφορούν το πλύσιμο των χεριών.

Η χρήση του αλκοολούχου αντισηπτικού αποτελεί την ενδεικνυόμενη μέθοδο για την εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών σε όλες τις κλινικές περιστάσεις διότι :

- ✓ Η δυνατότητα της άμεσης εφαρμογής του αλκοολούχου αντισηπτικού αυξάνει σημαντικά τη συμμόρφωση των επαγγελματιών υγείας στην Υγιεινή των Χεριών.
- ✓ Η δραστηριότητά του έναντι των νοσοκομειακών παθογόνων (βακτήρια, ιοί, μυκοβακτηρίδια, μύκητες, εκτός των σπορογόνων βακτηρίων) είναι σημαντικά ισχυρότερη λόγω της αλκοόλης που περιέχει. Ο συνδυασμός της αλκοόλης με άλλες ουσίες με αντιμικροβιακή δράση, όπως της χλωρεξιδίνης, αυξάνει την υπολειμματική δράση του προϊόντος.
- ✓ Η εφαρμογή του αλκοολούχου αντισηπτικού είναι χρονικά συντομότερη από ότι το πλύσιμο με νερό και σαπούνι (20-30 sec vs 40-60 sec).
- ✓ Η εφαρμογή του αλκοολούχου αντισηπτικού είναι καλύτερα ανεκτή από τους επαγγελματίες υγείας σε σχέση με το πλύσιμο με νερό και σαπούνι που προκαλεί συχνά προβλήματα ξηροδερμίας.

## **Ποια είναι η σημασία της εφαρμογής της Υγιεινής των Χεριών στον έλεγχο της διασποράς των πολυανθεκτικών παθογόνων;**

Η πλειονότητα των αποικισμένων ασθενών με πολυανθεκτικά βακτήρια κατά την εισαγωγή τους στο νοσοκομείο είναι ασυμπτωματικοί φορείς, οι οποίοι δεν έχουν διαγνωστεί ή δεν είναι διαθέσιμη η πληροφορία του αποικισμού τους. Η Υγιεινή των Χεριών και οι βασικές προφυλάξεις είναι τα μόνα μέτρα που διαθέτουμε για τον έλεγχο της διασποράς των ανθεκτικών παθογόνων στο νοσοκομειακό περιβάλλον από τους ασυμπτωματικούς φορείς. Ειδικά, εάν δεν εφαρμόζεται από το νοσοκομείο συστηματική επιτήρηση αποικισμών, η διάγνωση των φορέων μπορεί να καθυστερήσει σημαντικά ή και να μη γίνει κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους.

Ο έλεγχος της διασποράς των πολυανθεκτικών παθογόνων απαιτεί ειδικά μέτρα πρόληψης και ελέγχου (προφυλάξεις επαφής) με την Υγιεινή των Χεριών να αποτελεί βασικό συστατικό τους. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε από τον WHO [http://www.who.int/gpsc/5may/MDRO\\_literature-review.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/MDRO_literature-review.pdf), έδειξε ότι όταν η Υγιεινή των Χεριών είναι το κύριο μέτρο πρόληψης, ο έλεγχος της διασποράς είναι αποτελεσματικός κυρίως για στελέχη MRSA. Παρόλα αυτά η εφαρμογή των προφυλάξεων επαφής είναι αποτελεσματική μόνο και εφόσον εφαρμόζεται επαρκώς η Υγιεινή των Χεριών.

## **Ποια είναι η σχέση της Υγιεινής των Χεριών και της χρήσης των γαντιών;**

***Τα γάντια είναι ο εχθρός της ΥΧ όταν δεν την εφαρμόζουμε***

***πριν και μετά τη χρήση τους.***

Η πραγματικότητα είναι ότι με την χρήση των γαντιών αισθανόμαστε ασφαλείς και ότι τα χέρια μας παρέμειναν καθαρά μετά από τους χειρισμούς που πραγματοποιήσαμε.

Τα χέρια μας αποικίζονται με μικροοργανισμούς από το περιβάλλον και κατ' επέκταση μπορεί κατά την εφαρμογή τους να επιμολυνθούν.

Γι' αυτό, πρέπει να εφαρμόζουμε την ΥΧ πριν τη χρήση των γαντιών.

Κατά τη διάρκεια της φροντίδας του ασθενούς τα γάντια επιμολύνονται και κατά την απόρριψή τους μπορεί αντίστοιχα να επιμολύνουμε τα χέρια μας.

- ✓ **Αλλάξτε τα γάντια από ασθενή σε ασθενή**
- ✓ **Αλλάξτε γάντια από σηπτική σε άσηπτη περιοχή**
- ✓ **Αλλάξτε γάντια όταν αυτά έχουν υποστεί εμφανή φθορά**

Τα γάντια έχουν συγκεκριμένες ενδείξεις χρήσης και δεν υποκαθιστούν την Υγιεινή των Χεριών.

## Δέρμα- Νύχια –Κοσμήματα

Σημαντικά μέτρα για την αποφυγή της ξηροδερμίας και των δερματικών αντιδράσεων από την εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών είναι :

- ✓ η επιλογή κατάλληλων προϊόντων και όσο γίνεται πιο ανεκτών από τους επαγγελματίες υγείας
- ✓ μην πλένετε συστηματικά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι πριν τη χρήση αντισηπτικού, γιατί η πιθανότητα εμφάνισης δερματίτιδας είναι μεγάλη.
- ✓ η χρήση κρύου νερού πάντοτε για το πλύσιμο των χεριών. Η χρήση ζεστού νερού και σαπουνιού και ιδιαίτερα αυτών που περιέχουν αντιμικροβιακά συστατικά ξηραίνει και καταστρέφει το δέρμα και δεν έχει απολύτως καμία επιπλέον δράση έναντι του μικροβιακού φορτίου.
- ✓ χρησιμοποιείτε κρέμες- αλοιφές περιποίησης του δέρματος των χεριών σας για να προλάβετε κυρίως την ξηροδερμία αλλά και άλλες δερματολογικές αντιδράσεις που προκαλούνται από το πλύσιμο με νερό και σαπούνι αλλά και από τη χρήση των αντισηπτικών. Τα σκευάσματα αυτά φροντίστε να είναι συμβατά με τα αντισηπτικά που χρησιμοποιείτε στο νοσοκομείο σας (συμβουλευτείτε την Επιτροπή Νοσοκομειακών Λοιμώξεων του νοσοκομείου σας).

***Μη χρησιμοποιείτε γάντια σε βρεγμένα χέρια μετά την εφαρμογή της Υγιεινής των***

***Χεριών. Αφήστε τα χέρια σας να στεγνώσουν***

Σημαντικά σημεία σχετικά με τα νύχια και τα κοσμήματα που πρέπει να έχουμε υπόψη:

- ✓ Τα βακτήρια μπορούν να επιβιώσουν κάτω από τα τεχνητά νύχια πριν και μετά την εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών.
- ✓ Γι αυτό το λόγο, δεν συστήνεται οι επαγγελματίες υγείας να φέρουν τεχνητά νύχια και ειδικά όταν αυτοί αναλαμβάνουν τη φροντίδα βαρέως πασχόντων ασθενών σε ειδικά τμήματα νοσηλείας.
- ✓ Φροντίστε τα νύχια σας να έχουν μήκος μικρότερο από 0,6cm (< 1/4 ίντσας). Μελέτες έχουν δείξει ότι η δερματική περιοχή κάτω από τα δακτυλίδια αποικίζεται από περισσότερα βακτήρια από τις αντίστοιχες περιοχές που δεν φέρουν δακτυλίδια.

**Προστατεύστε τα χέρια σας.**

**Αποφύγετε τη χρήση τεχνητών νυχιών και κοσμημάτων**