

MÁTE NAOZAJ ČISTÉ RUKY?

Hygiene rúk by ste mali venovať veľkú pozornosť najmä pri návšteve zdravotníckych zariadení, kde sú baktérie veľmi odolné a môžu viesť k vzniku rôznych infekcií.

Umytím rúk teplou vodou a mydlom sa baktérií celkom nezbavíme. Ohrozujeme seba aj svoje okolie.

Pre úplné odstránenie baktérií je preto nevyhnuté ruky vydezinfikovať špeciálnymi prípravkami, ktoré sú väčšinou na báze alkoholu. Zničia mikroorganizmy účinnejšie a rýchlejšie ako umývanie rúk.

VEDELI STE, ŽE...?

Vďaka správnej hygiene rúk chránite nielen seba, ale i druhých. U nemocničných pacientov je vyššia pravdepodobnosť nákazy, kvôli zníženej imunitě v dôsledku ochorenia alebo invazívnym zákrokom.

Prameňom nákazy je často návšteva pacienta a prenos infekcie na pacienta najčastejšie prebieha priamym kontaktom kontaminovanými rukami alebo kvapôčkovou infekciou.

Najviac ohrození sú pacienti operačných oddelení, jednotky intenzívnej starostlivosti (JIS) a intenzívnej medicíny.

**CHRÁNIŤ
SEBA I INÝCH
JE JEDNODUCHÉ:
DODRŽIAVAJME
SPRÁVNU
HYGIENU RÚK.**

KEDY DEZINFIKOVAŤ?

1. PRI PRÍCHODE DO NEMOCNICE

Každý, kto príde do nemocnice prenáša na svojich rukách rôzne vírusy a baktérie. Dezinfekciou rúk pri príchode pomáhate zabrániť ich šíreniu a chránite tak seba, personál i pacientov, pre ktorých môžu byť tieto mikroorganizmy nebezpečné.

2. PRI ODCHODE Z NEMOCNICE

Napriek každodennému úsiliu personálu je nemocnica prostredím so zvýšeným výskytom mikróbov. Nenoste si ich domov. Chrániť sa môžete tak, že si pri odchode z nemocnice ruky vydezinfikujete.

NEDOSTATOČNÁ HYGIENA RÚK MÔŽE SPÔSOBIŤ

OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU
(tzv. vírusové hnačkové ochorenia: rotavírusová a norovírusová hnačka, žltáčka typu A)

OCHORENIA KOŽE A SLIZNÍC

RESPIRAČNÉ INFEKcie
(nádcha, chrípka)

INFEKcie RÁN

VIETE AKO NA TO?

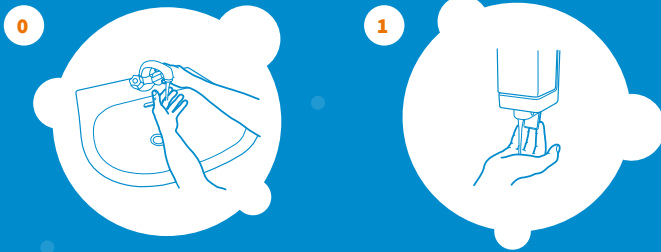
**ZOZNÁMTE SA S TECHNIKOU SPRÁVNEHO
UMÝVANIA A DEZINFEKcie RÚK.**

**ZDRAVIE
VO VAŠICH
RUKÁCH**

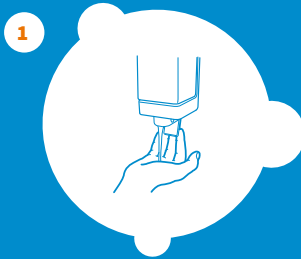


SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

40 – 60 SEKÚND



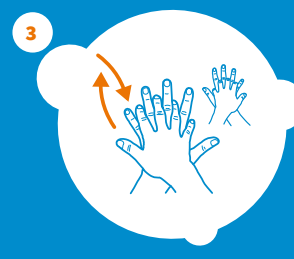
Zvlhčíte ruky vodou.



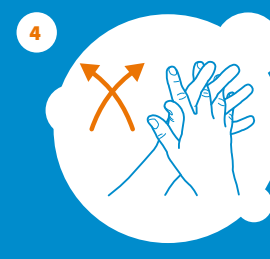
Aplikujte dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



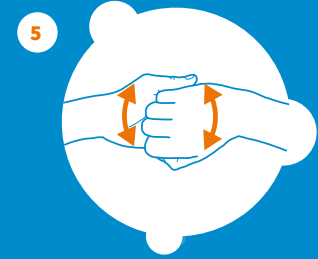
Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnút. strán prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



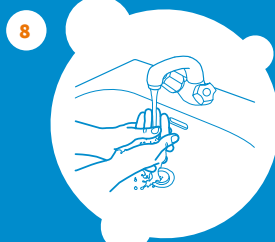
Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



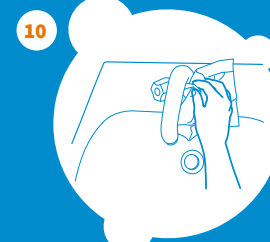
Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zastavte vodu.



Vaše ruky sú čisté.

SPRÁVNA DEZINFEKCIA RÚK

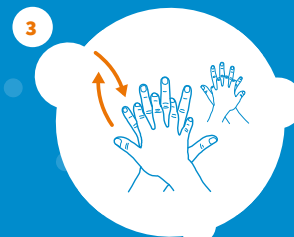
20 – 30 SEKÚND



Naberte plnú dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



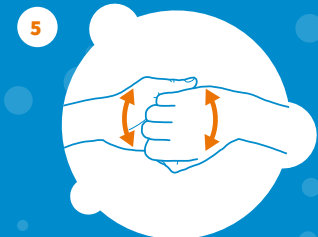
Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnút. strán prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.

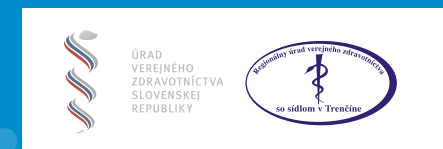


Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



Len čo ruky uschnú sú vydezinfikované.

**ZDRAVIE
VO VAŠICH
RUKÁCH**



Spracované podľa odborných materiálov Svetovej zdravotníckej organizácie, Úradu verejného zdravotníctva SR a Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne.

WHO KAMPAŇ ZACHRÁŇ ŽIVOTY: UMÝVAJ SI RUKY V KONTEXTE S OCHORENÍM COVID-19



Hygiena rúk v komunite

Môžete byť dôležitou súčasťou v boji proti ochoreniu COVID-19

- **Ruky** zohrávajú dôležitú úlohu pri prenose ochorenia COVID-19
- Vírus vyvolávajúci ochorenie COVID-19 sa šíri kvapôčkami a kontaktom. Prenos kontaktom znamená dotykom infikovaných ľudí a/alebo kontaminovanými predmetmi alebo povrchmi. Vašimi rukami sa môže vírus šíriť na iné povrchy a/alebo do Vašich úst, nosa alebo očí, ak sa ich dotknete.

Prečo je hygiena rúk tak dôležitá v prevencii infekcii, vrátane ochorenia COVID-19?

- **Hygiena rúk** je jedným z najefektívnejších opatrení na zníženie šírenia patogénov a prevencia infekcii vrátane COVID-19.
- Členovia komunity zohrávajú dôležitú úlohu v boji s COVID-19, tým že si osvoja hygienu rúk ako každodennú rutinu.



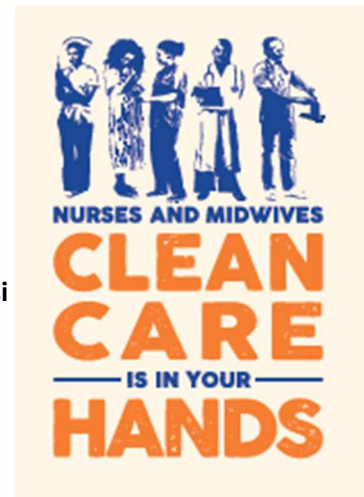
WHO vyzýva **predstavitel'ov politiky** na poskytnutie:

- potrebnej infraštruktúry, ktorá to umožní ľuďom efektívne vykonávať hygienu rúk na verejných miestach
- podporovať správny postup a dodržiavanie hygieny rúk v zdravotníckych zariadeniach

Hygiena rúk pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti

Prečo je dôležité participovať v globálnej kampani WHO zameranej na hygienu rúk v boji proti COVID-19?

- Globálna kampaň na hygienu rúk **ZACHRÁŇ ŽIVOTY: Umývaj si ruky** mobilizuje ľudí po celom svete na zvýšenie dodržiavania hygieny rúk v zdravotníckych zariadeniach, čo zvýši ochranu zdravotníckych pracovníkov a pacientov pred ochorením COVID-19 a inými patogénmi.
- Sestry a ostatní zdravotnícki pracovníci pracujúci v prvej línii sú hrdinovia zachraňujúci životy pacientov pred COVID-19.



5. máj 2020 - Deň hygieny rúk a ako môže pomôcť v boji proti COVID-19?

- WHO kampaň **ZACHRÁŇ ŽIVOTY: Umývaj si ruky** je globálna kampaň zameraná na hygienu rúk v rámci zdravotníckej starostlivosti a pripomína sa každý rok dňa 5. mája
- Tento ročník WHO kampane (5. mája 2020) **ZACHRÁŇ ŽIVOTY: Umývaj si ruky** poukazuje na kľúčovú úlohu sestier a pôrodných asistentiek v prevencii infekcii a dodržiavanie hygieny rúk na ochranu všetkých pacientov. Slogan 2020: „**Sestry a pôrodné asistentky, bezpečná starostlivosť je vo vašich rukách!**“
- Každý má úlohu v podpore zdravotníckych pracovníkov pri hygieny rúk v tomto kritickom čase

- Každá z výziev v kampani je v kontexte s ochorením COVID-19:

- **Sestry:** „Čistá a bezpečná starostlivosť začína u vás.“
- **Pôrodné asistentky:** „Vaše ruky robia všetko pre matky a deti.“
- **Predstavitelia politiky:** „Zvýšte počet sestier na prevenciu infekcii a na zlepšenie kvality zdravotníckej starostlivosti. Vytvorte prostriedky na posilnenie postavenia sestier a pôrodných asistentiek v spoločnosti.“
- **Lídri IPC:** „Podporte sestry a pôrodné asistentky v poskytovaní bezpečnej starostlivosti.“
- **Pacienti a rodiny:** „Bezpečnejšia starostlivosť pre vás, s vami.“

Čo potrebujete vedieť o správnych praktikách hygieny rúk pre COVID-19?

Umývanie rúk

- Dôkazy z oboch epidémií SARS a COVID-19 dokazujú, že hygiena rúk je veľmi dôležitá na ochranu zdravotníckych pracovníkov pred vznikom infekcie (Seto WH a kol., „Lancet“ 2003; Ran L a kol., „Clin Infect Dis“ 2020).
- Umývanie rúk v komunite je vysoko efektívne na prevenciu hnačkových a respiračných ochorení (Je erson T, et al. „BMJ“ 2008). Ide teda o jedno z najdôležitejších opatrení, ktoré sa používa na prevenciu infekcie COVID-19.

Pokyny

- Alkoholové dezinfekčné prostriedky majú obsahovať najmenej 60 % alkohol, majú byť certifikované a kde sú dodávky obmedzené alebo neúnosné je možné ich vyrobiť podľa návodu WHO.
- Obyčajné mydlo je účinné pri inaktivácii obalených vírusov, ako napríklad vírus vyvolávajúci COVID-19. Mydlo rozpúšťa povrchovú olejovú membránu vírusu a tým vírus zabíja (Sickbert-Bennett EE a kol., „Am J Infect Control“ 2005). Okrem toho umývanie rúk odstraňuje mikroorganizmy mechanicky (WHO Usmernenia o hygiene rúk v zdravotníctve 2009).
- Chlórovaná voda v množstve 0,05 % sa neodporúča na rutinnú hygienu rúk, pretože má negatívny vplyv pokožku a aj iné toxické účinky. Mydlo je bežne dostupné a môže sa efektívne používať.

Správny čas a správna technika hygieny rúk v zdravotníckych zariadeniach

Je dôležité vykonávať správnu hygienu rúk v správnom čase pomocou správnej techniky umývania pomocou alkoholového dezinfekčného prostriedku na ruky alebo mydla, vody a jednorazových osušiek na ruky.



Follow the 5 May 2020 SAVE LIVES: Clean Your Hands here: <https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en/>

SAVE LIVES
CLEAN YOUR HANDS

#safehands #handhygiene #infectionprevention

