

Πλύσιμο χεριών

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02

Πλύσιμο χεριών: Βασικό μέτρο για την πρόληψη και τον περιορισμό ενδοноσοκομειακών ή μη μολύνσεων

Ο συχνότερος τρόπος μετάδοσης μικροβίων γίνεται με τα χέρια

Τα χέρια μπορεί να μολυνθούν από:

- ▶ Τραύματα
- ▶ Πύον
- ▶ Αίμα
- ▶ Εκκρίματα

Το **δέρμα των ασθενών** μπορεί να μολυνθεί από:

- ▶ Το πρόσωπο, τα χέρια, το σώμα, τα ρούχα και τα αντικείμενα των γιατρών, του νοσηλευτικού και του υπόλοιπου προσωπικού και από:
- ▶ Τον ιματισμό, τις υγρές πετσέτες, τους νιπτήρες
- ▶ Γενικά από τα είδη τουαλέτας

Τα χέρια μας μπορεί να μολύνουν:

- ▶ Χειρουργικά ή μη τραύματα
- ▶ Χρόνιους ασθενείς
- ▶ Ανοσοκατασταλμένους
- ▶ Ηλικιωμένους
- ▶ Προσωπικό του νοσοκομείου
- ▶ Εργαλεία
- ▶ Καθαρό ιματισμό
- ▶ Είδη τουαλέτας
- ▶ Πόμολα
- ▶ Είδη κουζίνας

Το πλύσιμο των χεριών μειώνει την πιθανότητα μεταφοράς μικροβίων σε άτομα και αντικείμενα

Επιβάλλεται να γίνεται όταν:

- ▶ Τα χέρια μας δεν είναι καθαρά και κατά την είσοδο στο νοσοκομείο
- ▶ Πριν και μετά από κάθε ατομική φροντίδα
- ▶ Πριν και μετά από κάθε νοσηλευτική παρέμβαση
- ▶ Πριν την έξοδο από το χώρο του νοσοκομείου

Πως πρέπει να πλένονται τα χέρια

Τρόποι:

- ▶ Με σαπούνι και νερό
- ▶ Με αντισηπτικό διάλυμα

- ▶ Αφαιρείτε κοσμήματα - καλύτερα να μην φοράτε γιατί μολύνονται, δεν απολυμαίνονται εύκολα ή καταστρέφονται κατά την απολύμανση και μπορεί να τραυματίσουν τον ασθενή
- ▶ Αποφεύγετε το βάψιμο των νυχιών γιατί κάτω από το χρώμα μπορεί να παραμείνει ρυπαρότητα
- ▶ Βρέχετε τα χέρια σας κατά από το νερό της βρύσης και σαπουνίζετε καλά όλες τις επιφάνειες των χεριών τρίβοντας αυτά μεταξύ τους:
- ▶ Τις πτυχές
- ▶ Τα μεσοδακτύλια διαστήματα
- ▶ Τις πλάγιες και υπονύχιες επιφάνειες
- ▶ Τον αντίχειρα

Όπου δηλαδή συγκεντρώνονται και αναπτύσσονται μικρόβια

- ▶ Χρόνος πλυσίματος χεριών για χειρουργείο: 10 λεπτά
- ▶ Χρόνος πλυσίματος χεριών στο τμήμα: 30 sec - 1 λεπτό - αλλά το ίδιο προσεκτικός και σοβαρός
- ▶ Κρατάτε τα χέρια κάθετα με το πάτωμα και με κυκλικές κινήσεις σαπουνίζετε μέχρι τον αγκώνα
- ▶ Με τον αγκώνα σε κάμψη και τα χέρια προς τα πάνω ξεπλένετε κάτω από την ανοικτή βρύση αφήνοντας να τρέξει το νερό από τα χέρια προς τους αγκώνες ώστε να φύγει η σαπουνάδα - αν μείνουν υπολείμματα το δέρμα μπορεί να ερεθιστεί
- ▶ Προσπαθήστε να μην βρέχετε το δάπεδο και τα ρούχα γιατί η υγρασία ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων και υπάρχει κίνδυνος πτώσης στο δάπεδο

- ▶ Μην τινάζετε τα χέρια σας
- ▶ Στην ίδια θέση των χεριών σκουπίστε με καθαρή χειροπετσέτα χρησιμοποιώντας την εσωτερική της επιφάνεια το ένα χέρι από τις άκρες των δακτύλων έως τον αγκώνα **ταμποναριστά** ώστε η χειροπετσέτα να απορροφήσει το νερό
- ▶ Με το καθαρό χέρι παίρνετε νέα χειροπετσέτα και στεγνώνετε με τον ίδιο τρόπο και το άλλο χέρι
- ▶ Κλείστε τη βρύση με τον εξωτερική επιφάνεια της χειροπετσέτας - αν δεν υπάρχει μηχανισμός ποδιού ή αγκώνα

Η εξάσκηση είναι απαραίτητη