

Τρόπος χρήσης μάσκας, μπλούζας, γαντιών

Σκουφί



Μάσκα

- * Πλένουμε χέρια
- * Φοράμε τη μάσκα πριν από τη μπλούζα ή το χειρουργικό πλύσιμο των χεριών στο χειρουργείο
- * Τοποθετούμε τη μάσκα πάνω από το στόμα και τη μύτη και δένουμε τα δύο κορδόνια πίσω και πάνω από τα αυτιά και τα άλλα δύο πίσω και κάτω από το λαιμό
- * Δεν μετακινούμε τη μάσκα
- * Αλλάζουμε τη μάσκα όταν υγρανθεί
- * Απομακρύνουμε τη μάσκα, αφού πρώτα πλύνουμε τα χέρια μας ή βγάλουμε τα γάντια (εάν φοράμε), χαλαρώνοντας πρώτα τα πάνω κορδόνια και μετά τα κάτω και κρατώντας τη μάσκα από τα κορδόνια
- * Πλένουμε τα χέρια μας



Μπλούζα

- * Αν η μπλούζα είναι **σε αποστειρωμένο πακέτο**, ο τρόπος με τον οποίο διπλώνεται διευκολύνει ώστε να πιάσουμε τη μπλούζα από την εσωτερική επιφάνεια και να τη μετακινήσουμε ελαφρά για να ξεδιπλωθεί
- * Κρατάμε το πάνω και μέσα μέρος της
- * Φοράμε και τα δύο μανίκια συγχρόνως – χωρίς να ακουμπήσουμε την εξωτερική επιφάνεια – και τη εφαρμόζουμε στους ώμους

Μπλούζα

- * **Αν δεν είναι αποστειρωμένη** τη στερεώνουμε δένοντας τα κορδόνια στον αυχένα και τη μέση
- * **Αν είναι αποστειρωμένη** υπάρχει συνάδελφος που θα βοηθήσει να στερεωθεί στο πίσω μέρος
- * Αφαιρούμε τη μπλούζα μετά την εργασία μας γνωρίζοντας ότι η εξωτερική της επιφάνεια είναι μολυσμένη χαλαρώνοντας τα κορδόνια και αφαιρώντας τα μανίκια από την εσωτερική τους επιφάνεια
- * Αναδιπλώνουμε τη μπλούζα με την εσωτερική της επιφάνεια προς τα έξω και την απορρίπτουμε στον κάδο αχρήστων





1. DRY HANDS.



2. PICK UP GOWN.



3. LET GOWN UNFOLD.



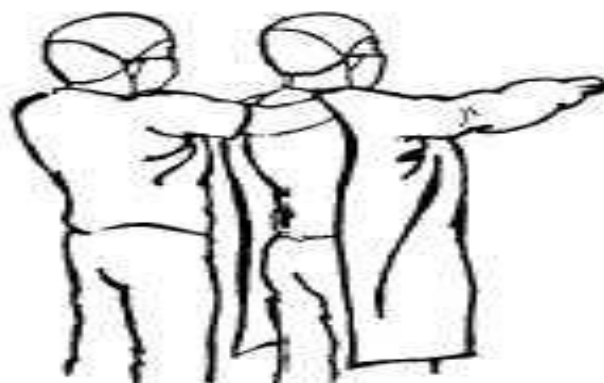
4. OPEN TO LOCATE SLEEVE / ARMHOLES.



5. SLIP ARMS INTO SLEEVES.



6. HOLD ARMS OUT AND SLIGHTLY UP.



7. CIRCULATOR PULLS GOWN ON.

Γάντια

- * Επιλέγουμε το κατάλληλο μέγεθος
- * Ελέγχουμε την ημερομηνία λήξεως
- * **Πλένουμε τα χέρια μας – τα γάντια προστατεύουν αλλά δεν αντικαθιστούν το πλύσιμο των χεριών**
- * Ανοίγουμε το σετ σε καθαρό, στεγνό και ασφαλές μέρος στα πλαίσια του οπτικού μας πεδίου
- * Κρατάμε το ένα γάντι από το ρεβέρ χωρίς να αγγίζουμε την εξωτερική του επιφάνεια . Η εσωτερική θα έρθει σε επαφή με το δέρμα
- * Φοράμε το γάντι με ήπιες κινήσεις

Γάντια

- * Με το χέρι που ήδη έχουμε φορέσει το ένα γάντι παίρνουμε το άλλο κρατώντας το με τα 4 δάκτυλα κάτω από το ρεβέρ
- * Το φοράμε προσπαθώντας να μην το ξε-αποστειρώσουμε
- * Αν φοράμε αποστειρωμένη μπλούζα με μανσέτα την καλύπτουμε γυρίζοντας τα ρεβέρ των γαντιών
- * Αφαιρούμε τα γάντια κρατώντας το ένα γάντι από το ρεβέρ και τραβώντας το προς τα κάτω με σταθερή και γρήγορη κίνηση. Το γάντι αφαιρείται ανάποδα περιορίζοντας τη διασπορά μικροβίων
- * Αφαιρούμε και το άλλο γάντι ανάποδα - χωρίς να έλθουμε σε επαφή με την εξωτερική του επιφάνεια
- * Πλένουμε τα χέρια μας

Προσοχή

- * Όταν διεκπεραιώνουμε την εργασία μας αφαιρούμε τα γάντια μας
- * Πλένουμε τα χέρια μας
- * Βάζουμε αντισηπτικό
- * **ΔΕΝ** πιάνουμε αντικείμενα, πόμολα, έπιπλα, χαρτιά με τα γάντια που αφορούν άλλους ασθενείς και το περιβάλλον
- * **Αλλάζουμε γάντια για κάθε νέα εργασία πλένοντας τα χέρια μας πριν και μετά**





1



Pinch and hold the **outside** of the glove near the wrist area.



2



Peel downwards, away from the wrist, turning the glove inside-out.



3



Pull the glove away until it is removed from the hand, holding the inside-out glove with the gloved hand.



4



With your un-gloved hand, slide your finger/s under the wrist of the remaining glove. **Do not touch** the outer surface of the glove.



5



Peel downwards, away from the wrist, turning the glove inside out.



6



Continue to pull the glove down and over the inside-out glove being held in your gloved hand.

When the hand hygiene indication occurs before a contact requiring glove use, perform hand hygiene by rubbing with an alcohol-based handrub or by washing with soap and water.

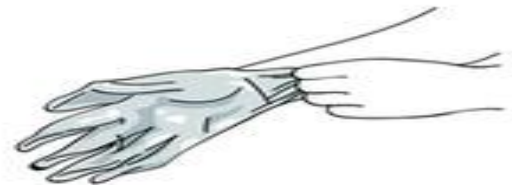
I. How to don gloves:



1. Take out a glove from its original box



2. Touch only a restricted surface of the glove corresponding to the wrist (at the top edge of the cuff)



3. Don the first glove



4. Take the second glove with the bare hand and touch only a restricted surface of glove corresponding to the wrist

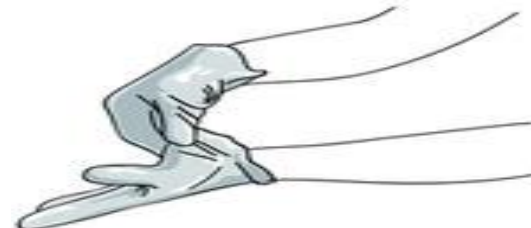


5. To avoid touching the skin of the forearm with the gloved hand, turn the external surface of the glove to be donned on the folded fingers of the gloved hand, thus permitting to glove the second hand



6. Once gloved, hands should not touch anything else that is not defined by indications and conditions for glove use

II. How to remove gloves:



1. Pinch one glove at the wrist level to remove it, without touching the skin of the forearm, and peel away from the hand, thus allowing the glove to turn inside out



2. Hold the removed glove in the gloved hand and slide the fingers of the ungloved hand inside between the glove and the wrist. Remove the second glove by rolling it down the hand and fold into the first glove



3. Discard the removed gloves

4. Then, perform hand hygiene by rubbing with an alcohol-based handrub or by washing with soap and water.

ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

ΕΙΝΑΙ Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ

ΚΙΝΗΣΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ

ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ

Λέγε με Beta
STREPTOCOCCI.
Με ενθουσιάζει να
σου προκαλώ
πονόλαιμο.

Γειά σου! Είμαι ο
STAPHYLOCOCCUS.
Τι προτιμάς ένα
μεγάλο σπυράκι
ή ένα δοθίνα

Είμαι συνεργάτης
της KLEBSIELLA.
Μπορώ να μολύνω
πληγές.

Είμαι το
CLOSTRIDIUM
DIFFICILE.
Προκαλώ
κολίτιδα.

Με λένε
HAEMOPHILUS.
Μπορώ να
προκαλέσω μια
πολύ μολυσματική
επιπεφυκίτιδα.

Η «συμμορία» με
φωνάζει
PSEUDOMONAS
AERUGINOSA.
Μολύνω πληγές και
παράγω μπλε –
πράσινο πύο.

Αγαπώ τους
ανθρώπους! Και για
να σου δείξω πόσο
πολύ προκαλώ
ουρολοιμώξεις.
Είμαι ο PROTEUS.

Με λένε
BACTEROIDES.
Αν δεν πλένεσαι μετά
την τουαλέτα μπορώ
να σου δώσω πολλά.
Τι προτιμάς μια
ωτίτιδα ή μια
κολίτιδα;

Μπάμ! Είμαι η E. Coli.
Μικρή για
ESCHERICHIA COLI.
Προκαλώ ωραία
φράγματα όπως
διάρροια ή
ουρολοιμώξεις.

Με λένε BACILLUS
SPECIES και είμαι ένα
φυσιολογικό
μολυσματικό.

Είμαι γνωστή ως
INFLUENZA.
Μεταξύ άλλων μ'
αρέσει να σου
προκαλώ
πνευμονία.

Όλοι με
συμπαθούν...
Προκαλώ
διάρροια.
Με λένε
SHIGELLA.

- Μη μεταδίδεις αυτά τα μικρόβια στους άλλους.
- Πλύνε τα χέρια σου συχνά.
- Πλύνε τα χέρια σου μετά την τουαλέτα.

- Πλύνε τα χέρια σου πριν το φαγητό.

Το πλύσιμο των χεριών είναι το πιο απλό και σημαντικό μέτρο για να σταματήσει η μετάδοση των λοιμώξεων.

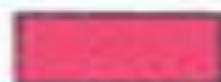


ΠΡΟΣΘΙΑ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ

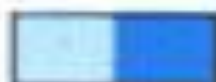


ΟΠΙΣΘΙΑ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ

Σημεία που υιοθετούνται
της προσοχής τελείως



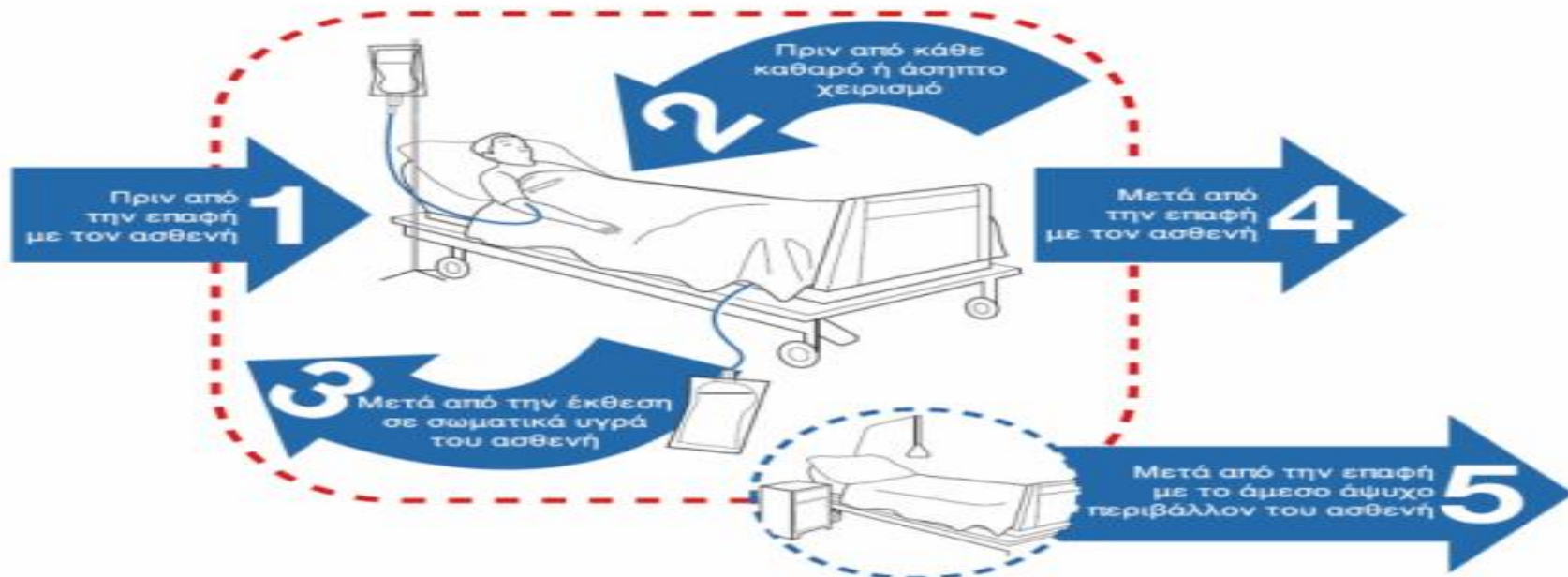
Σημεία που υιοθετούνται
της προσοχής μετρίως



Σημεία που υιοθετούνται
της προσοχής



ΤΑ 5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



1	Πριν από την επαφή με τον ασθενή	ΠΟΤΕ: ΓΙΑΤΙ:	Εφόρμωσε την υγιεινή των χεριών πριν αγγίξεις τον ασθενή. Για να τον προστατεύεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου.
2	Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό	ΠΟΤΕ: ΓΙΑΤΙ:	Εφόρμωσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΠΡΙΝ από κάθε καθαρό ή άσηπτη διαδικασία. Για να προστατεύσεις τον ασθενή από μεταφορά μικροβίων που αποικίζουν εσένα και τον ίδιο και μπορούν να γίνουν παθογόνα εάν εισέλθουν στην κυκλοφορία του.
3	Μετά από την έκθεση σε σωματικά υγρά του ασθενή	ΠΟΤΕ: ΓΙΑΤΙ:	Εφόρμωσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΜΕΤΑ από κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά του ασθενή (και αμέσως μετά την απόρριψη των γαντιών). Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.
4	Μετά από την επαφή με τον ασθενή	ΠΟΤΕ: ΓΙΑΤΙ:	Εφόρμωσε την υγιεινή των χεριών μετά την επαφή με τον ασθενή και το άμεσο περιβάλλον του. Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.
5	Μετά από την επαφή με το άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενή	ΠΟΤΕ: ΓΙΑΤΙ:	Εφόρμωσε την υγιεινή των χεριών εφόσον αγγίξεις αντικείμενα ή έπιπλα που βρίσκονται στο άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενή, ακόμα και αν δεν έχεις αγγίξει τον ίδιο. Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



Ανοίγουμε τη βρύση και βρόχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τις παλαμίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα στουρωτά.



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετοέτα μιας χρήσεως.



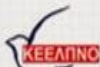
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετοέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



ΚΕΕΛΠΝΟ

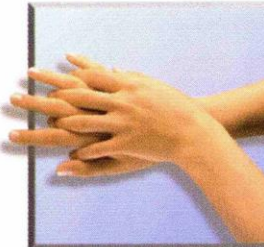
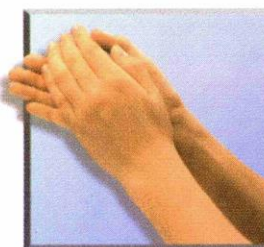


ΥΓΙΕΙΑ
ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

Βασισμένο στο "How to Handwash", URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_to_Handwash_Poster.pdf © World Health Organization 2009, Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

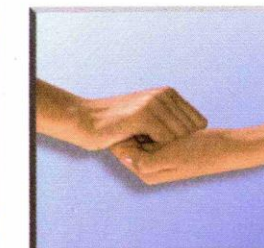
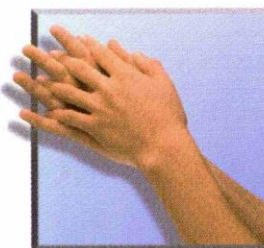
ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΔΗΓΙΑ EN 1500

1ο βήμα:
Επαλείψτε 3ml αντισηπτικού με αντικριστές τις παλάμες.



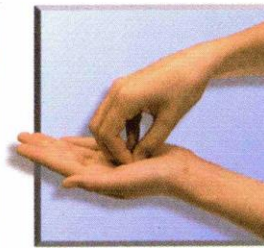
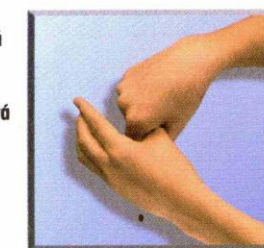
2ο βήμα:
Επαλείψτε με την παλάμη του δεξιού χεριού την ραχιαία επιφάνεια της παλάμης του αριστερού χεριού. Επαναλάβετε και αντιστρόφως.

3ο βήμα:
Επαλείψτε τις παλάμες αντικριστά συμπλέκοντας ταυτόχρονα και τα δάκτυλα.



4ο βήμα
Επαλείψτε κυρτώνοντά τα δάκτυλα στις αντίθετες παλάμες συμπλέκοντας ταυτόχρονα σταθερά τα δάκτυλα.

5ο βήμα:
Τρίψτε περιστροφικά τον αντίχειρα του δεξιού χεριού, αγκαλιάζοντας σφικτά με την αριστερή παλάμη. Επαναλάβετε και αντιστρόφως.



6ο βήμα:
Μαζέψτε σφικτά τα δάκτυλα του δεξιού χεριού πάνω στην αριστερή παλάμη και τρίψτε περιστροφικά προς τα εμπρός και πίσω. Επαναλάβετε και αντιστρόφως.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Η επάλειψη του αντισηπτικού να γίνεται πάντα σε στεγνές παλάμες μέχρι τους καρπούς και για χρόνο 30 δευτερολέπτων.
2. Οι κινήσεις κάθε βήματος πρέπει να γίνεται 5 φορές.
3. Τα χέρια θα πρέπει να παραμένουν υγρά καθ' όλη τη διάρκεια των 30 δευτερολέπτων. Εάν όχι, προσθέστε και άλλη ποσότητα αντισηπτικού.



PHARMA CHEMIE





**KEEP
CALM
AND
WASH
HANDS**

Video

- * <https://www.youtube.com/watch?v=96KT3tKo45U>
- * <https://www.youtube.com/watch?v=UYEKrlTMnAQ>
- * <https://www.youtube.com/watch?v=m-rmynENGaA>
- * <https://www.youtube.com/watch?v=e79YJ4ckwjo>
- * https://www.youtube.com/watch?v=j_BVBQ8EFvg
- * <https://www.youtube.com/watch?v=nGTansDRf7M>