

## **HYGIENOU RÚK KU ZDRAVIU**

Ak dodržiavame v domácom prostredí zásady osobnej hygieny, mikroorganizmy ktoré nás obklopujú, nám väčšinou neškodia. Prostredie do ktorého prichádzame ako hospitalizovaní pacienti, je ale odlišné. A to nielen atmosférou strachu z nadchádzajúcich zdravotníckych procedúr, ale aj ovzduším, v ktorom sa od nepamäti vznášajú výpary dezinfekčných prostriedkov. MUDr. Katarína Naďová, MPH. pracuje ako epidemiológ vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, a.s. a čitateľom Záhoráka priblíži, prečo a ako treba dbať o hygienu rúk v nemocničnom prostredí.

### **Prečo patrí dezinfekcia do zdravotníckych zariadení?**

Pacienti si okrem svojich zdravotných problémov prinášajú do nemocnice aj množstvo vlastných mikróbov. Medzi nimi sú často nebezpečné, ochorenia vyvolávajúce druhy (salmonely, pôvodcovia úplavice, rota vírusy, vírusy chrípky a pod.), ale aj menej nebezpečné, ktoré sa stávajú hrozbou najmä pre oslabených pacientov. Zdravotné ťažkosti majú za následok zmenu v osídlení mikróbov na koži, slizniciach ale aj črevách. Takýto stav vzniká aj pri dlhodobom používaní antibiotík. Sprievodným javom je aj zmena funkcie postihnutých orgánov, čo vedie k ľahšiemu vylučovaniu mikróbov z organizmu. Napríklad pri hnačkách vzniká zvýšené riziko kontaminácie prostredia, nástrojov, prístrojov. Pri kašľaní a kýchaní sa dostávajú mikróby do ovzdušia a na predmety. Možno teda povedať, že nemocničné prostredie je nebezpečnejšie z hľadiska prenosu infekcie, ako prostredie v ktorom sa bežne pohybujeme. V takomto prostredí musíme byť opatrní.

### **Ktoré je “zlaté pravidlo” v predchádzaní prenosu mikróbov v nemocnici?**

V procese šírenia mikróbov v nemocnici sú najdôležitejšie ruky, ktoré je potrebné udržať nielen viditeľne čisté, ale aj bez prítomnosti mikroorganizmov.

### **Ako to docielime?**

Pacienti by mali dbať na čistotu svojich rúk tak ako v bežnom živote. V nemocnici je potrebné využívať aj dezinfekciu rúk. Pokiaľ počas umývania rúk mikroorganizmy len mechanicky odstraňujeme z povrchu kože, pri používaní dezinfekčného prostriedku mikroorganizmy nielen odstraňujeme, ale ich aj ničíme. Dezinfekciou znižujeme počet mikróbov o niekoľko tisíc viac ako pri bežnom umývaní rúk. Riziko prenosu mikroorganizmov sa znižuje, a tým aj riziko prenosu tých, ktoré môžu vyvolať nákazu.

### **Na čo si treba dávať pozor?**

Dbáť na čistotu a dezinfekciu vlastných rúk nestačí. Je potrebné, aby si pacient všimol v akom stave sú ruky, ktoré sa dotýkajú jeho tela, teda ruky zdravotníckeho personálu či vlastných príbuzných. U personálu sa vyžaduje, aby si dezinfikoval ruky pred a po kontakte s pacientom, pred zdravotníckymi výkonmi, po kontakte s patientskou zónou a samozrejme medzi jednotlivými

pacientmi. Nemenej dôležitá je aj dezinfekcia fonendoskopu, manžety tlakomeru a podobných zdravotníckych pomôcok, ktoré nie sú individualizované.

### **Kedy je potrebné, aby si pacient umýval ruky ?**

Vždy pri viditeľnom znečistení rúk a po použití toalety.

### **Kedy si pacient ruky dezinfikuje?**

Vždy pri kontakte s plochami a povrchmi, na ktorých môžu byť mikroorganizmy vo zvýšenej miere, po osobnom kontakte s ostatnými pacientmi a ich telesnými tekutinami.

### **Ako sa správne dezinfikujú ruky?**

Pred dezinfekciou sa ruky neumývajú.



Dezinfekčný prostriedok v zodpovedajúcom množstve si treba dôkladne vtierať do suchých rúk najmenej 30 sekúnd. Často sa zabúda na palec, končeky prstov alebo priestory medzi prstami, na to treba dávať pozor.

### **Má pacient právo upozorniť ošetrojúci personál v prípade, že si nedezinfikoval ruky?**

Samozrejme. Veď ide o jeho organizmus, ktorý môže byť prenosom mikróbov z rúk ošetrojúceho personálu ohrozený. Povinnosti zdravotníckym pracovníkom určuje aj legislatíva. Vyhláška hovorí, že nechty na rukách musia byť primerane ostrihané a nenalakované, na rukách nesmú byť prstene, iné šperky a umelé nechty. Návštevník nemocnice na obrázku si dezinfikuje ruky a na jednej má prsteň. Je žiadúce, aby si šperky pred dezinfekciou odstránil z rúk, až potom použil dezinfekciu. Platí to pre každého – zdravotnícky personál i pacientov.

### **Kedy si má ruky dezinfikovať ošetrojúci personál?**

Personál by si mal dezinfikovať ruky pred a po každom kontakte s pacientom a jeho okolím. Dezinfekcia rúk s následným použitím rukavíc je samozrejmosťou u výkonov, u ktorých býva narušená celistvosť kože, akými sú odber krvi, zavádzanie katéetrov do žily, močového mechúra, podávanie infúzií a liekov. Dezinfekciu rúk nie je možné vynechať ani počas kontaktu zdravotníka s pacientom v čase vizity.

### **Je používanie dezinfekčných mydiel vhodné?**

Len za určitých okolností, o ktorých pacienta poučí ošetrojúci lekár. Bežné používanie dezinfekčných mydiel v domácnosti sa neodporúča, nakoľko môže viesť ku vzniku

odolnosti niektorých mikroorganizmov a k ich premnoženiu na povrchu kože.

### **Kde si môžu vydezinfikovať ruky príbuzní hospitalizovaných pacientov?**

Vo vestibule hlavnej budovy oproti pracovisku informátora sa nachádza dezinfekčný stojan, ktorý je určený všetkým. Môže ho použiť ako personál, tak návštevník nemocnice. Dezinfikuje si ruky nielen ten, kto prišiel navštíviť blízkeho alebo ide na ambulantné vyšetrenie, ale aj ten, ktorý opúšťa priestory nemocnice. Na niektorých oddeleniach má návštevník k dispozícii dezinfekciu aj na izbách pacientov.

### **Aké ďalšie opatrenia robí nemocnica v starostlivosti o dodržiavanie hygienického štandardu v nemocnici?**

Nemocnica prezentovala svoje dezinfekčný program na podujatí Dni zdravia Dubovce, ktoré sa konalo 29.mája 2015. Návštevníci akcie si mohli okrem stanovenia glykémie, cholesterolu a iných parametrov skúsiť vydezinfikovať aj ruky. Boli informovaní o postupe použitia dezinfekcie a o možnosti použitia dezinfekčného stojana vo vestibule hlavnej budovy nemocnice. Predovšetkým mladší návštevníci z radov žiakov základných škôl boli poučení nielen ako, ale aj kedy si treba venovať hygienu rúk.