

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



Αγγελική Διπλού
Νοσηλεύτρια Επιτήρησης Λοιμώξεων
Γ.Ν. «Ασκληπιείο Βούλας»

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

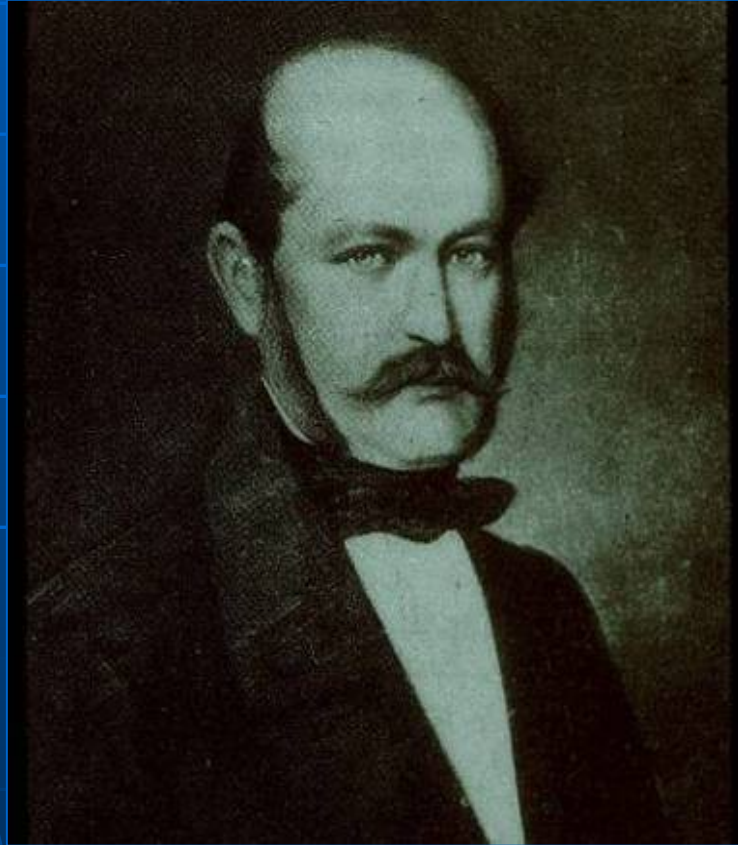
Η υγιεινή των χεριών αποτελεί βασικό παράγοντα για την:

- Ασφάλεια ασθενών
- Πρόληψη νοσοκομειακών λοιμώξεων
- Προστασία ασθενών από τον αποικισμό με παθογόνους μικροοργανισμούς
- Αποτροπή εξάπλωσης των πολυανθεκτικών στα αντιβιοτικά μικροβίων

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ

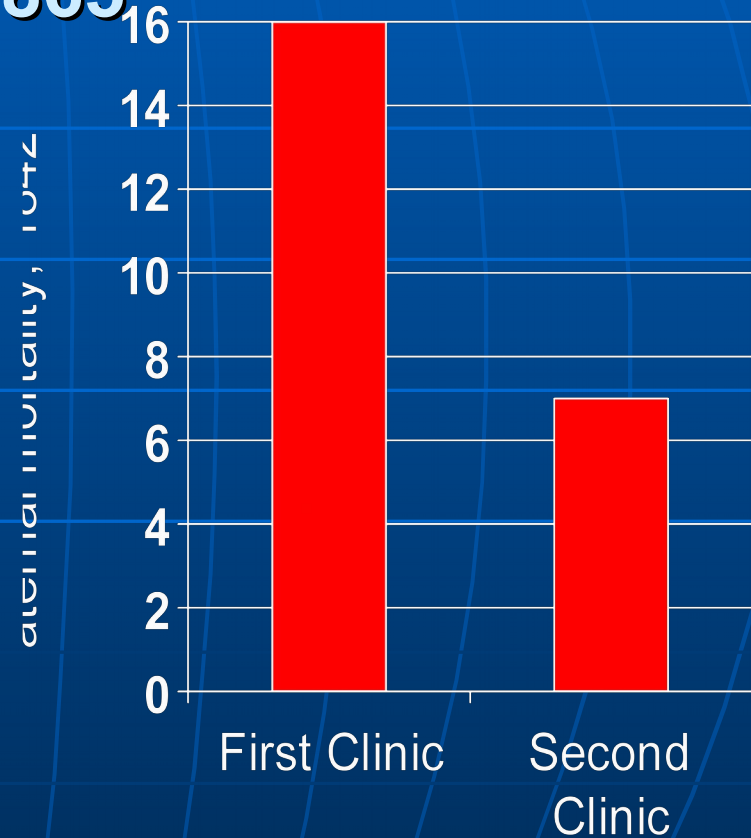
**Ignaz Semmelweis,
1815-1865**

Ο πατέρας της Υγιεινής των χεριών



Ignaz Semmelweis, 1815-1865

- 1846 Γενικό Νοσοκομείο της Βιέννης
- Δύο ξεχωριστές κλινικές
Πρώτη κλινική:
Γιατροί - φοιτητές
Δεύτερη κλινική:
Μαίες



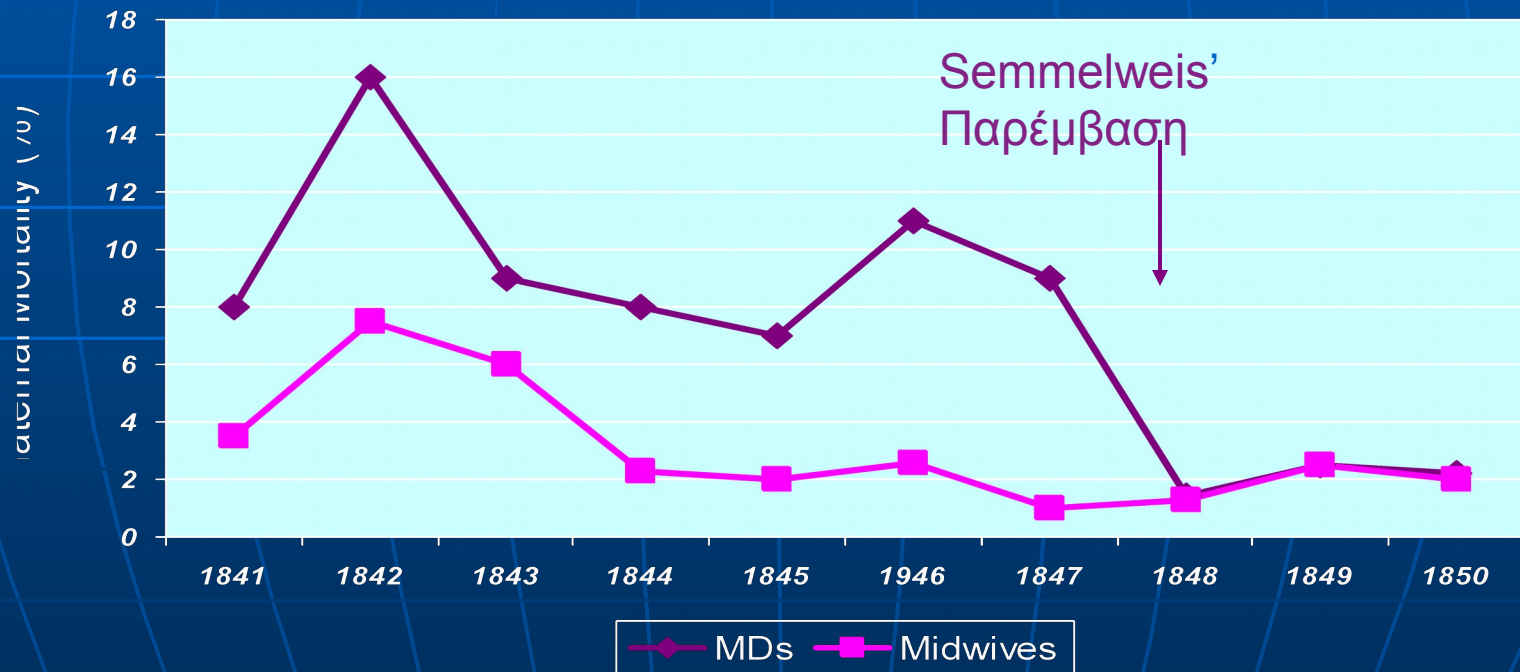
**Η παρέμβαση: Τρίψιμο των χεριών
με γλυκομαμένο διάλυμα αβραστίου**



CDC/Hand hygiene basin at the Lying-In Women's Hospital in Vienna, 1847

Υγιεινή των χεριών : Η πρώτη παρέμβαση

Maternal Mortality due to Postpartum Infection
General Hospital, Vienna, Austria, 1841-1850



Adapted from: *Hosp Epidemiol Infect Control*, 2nd Edition, 1999.

ΟΡΙΣΜΟΣ

Η υγιεινή των χεριών περιλαμβάνει το πλύσιμο των χεριών:

- Με νερό και απλό σαπούνι
- Με νερό και αντιμικροβιακό σαπούνι
- Επάλειψη με αλκοολούχο σκεύασμα
- Χειρουργική αντισηψία

**Εκστρατεία
Υγιεινής των Χεριών
στον τομέα της Υγείας
από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**

5^η Μαΐου



SAVE LIVES
Clean Your Hands

Χλωρίδα των χεριών

- **Μόνιμη**

Συνιστάται από μικροοργανισμούς που διαμένουν μόνιμα στο δέρμα και προκαλούν λοίμωξη σε ειδικές περιπτώσεις

- **Παροδική**

Συνιστάται από μικροοργανισμούς οι οποίοι επιμόλυναν πρόσφατα το δέρμα, είναι κατά κανόνα παθογόνοι, μεταδίδονται εύκολα σε άλλους ευαίσθητους ασθενείς και συχνά σχετίζονται με ΝΛ

Μετάδοση παθογόνων με τα χέρια

Απαιτούνται οι εξής προϋποθέσεις:

- Να βρίσκονται στο δέρμα του ασθενή ή σε αντικείμενα τα οποία βρίσκονται γύρω από αυτόν
- Να μολύνουν τα χέρια του προσωπικού
- Να έχουν δυνατότητα να επιζούν για τουλάχιστον μερικά λεπτά στα χέρια
- Να μην έγινε σωστή αντισηψία των χεριών
- Να έρθουν τα μολυσμένα χέρια σε άμεση επαφή με έναν άλλο ασθενή ή με μολυσμένα αντικείμενα

Μετάδοση παθογόνων με τα χέρια

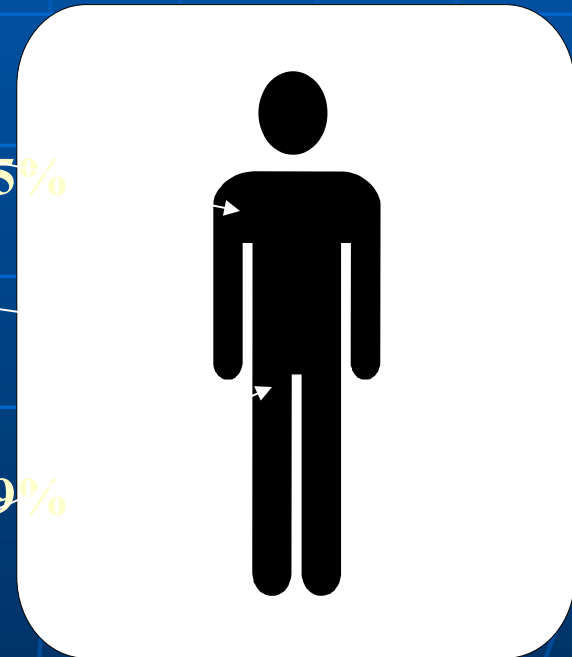
- Δεν υπάρχουν μόνο στα μολυσμένα τραύματα αλλά αποικίζουν περιοχές του σώματος (περίνεο, μηροβουβωνικές πτυχές, μασχάλες, κορμός)
- *S.aureus*, *Proteus mirabilis*, *Klebsiella spp*, *Acinetobacter spp*, *MRSA*, *VRE* κ.α.
- Εργαζόμενοι μπορούν να μολύνουν τα χέρια ή τα γάντια εκτελώντας καθαρές διαδικασίες με Gram-αρν. βακτηρίδια, εντερόκκοκκους..κ.α

Αποικισμός με MRSA

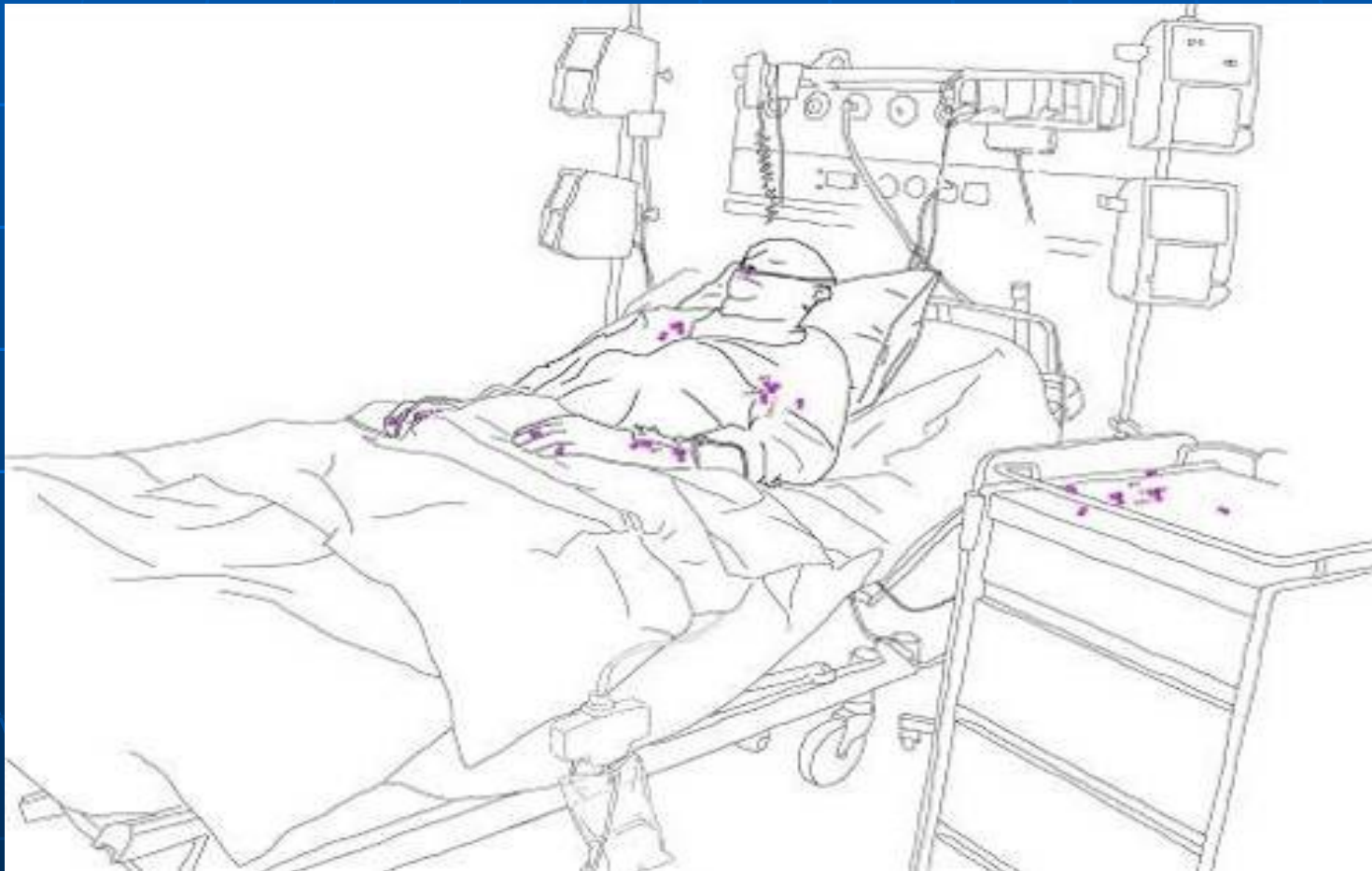
13-25%

40%

30-39%



Μικροοργανισμοί στο δέρμα και σε αντικείμενα



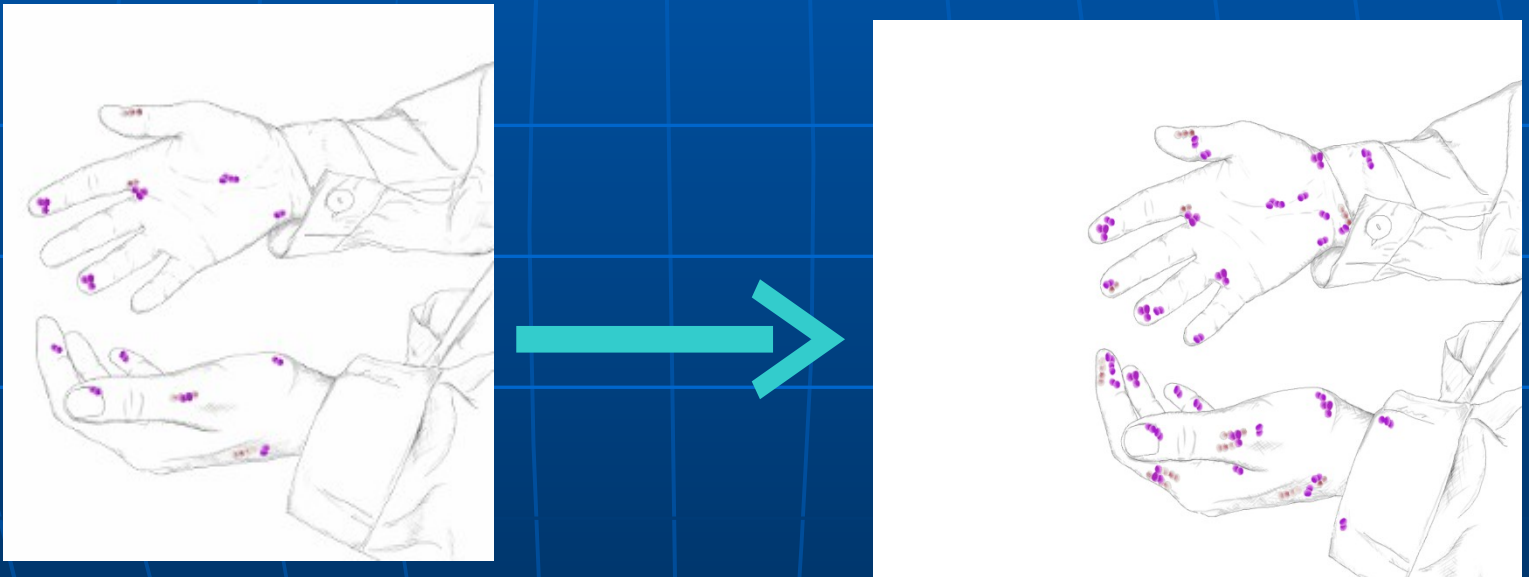
WHO: Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

Μεταφορά μικροβίων από τον ασθενή στα χέρια επαγγελματία υγείας

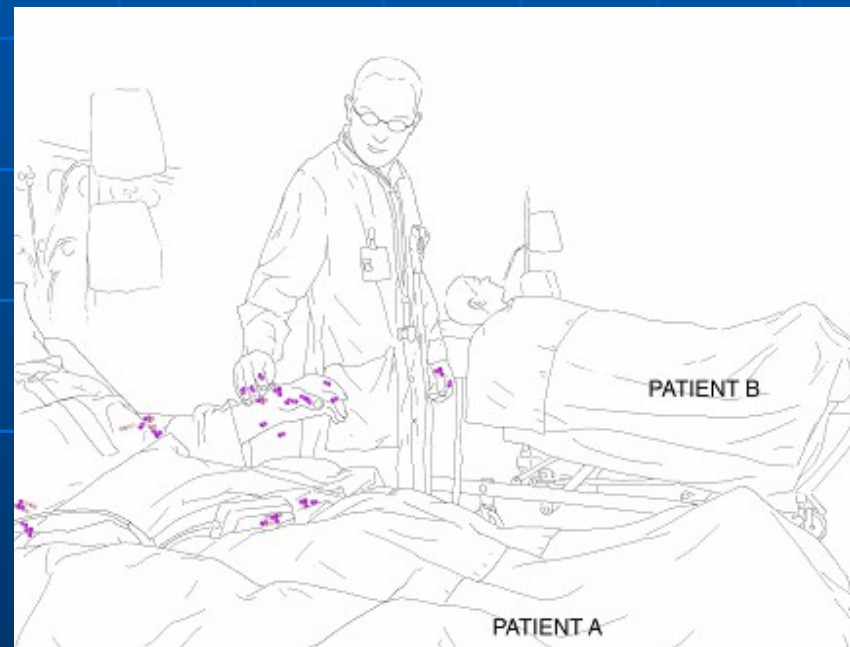


WHO: Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

Πολλαπλασιασμός μικροβίων στα χέρια



Μεταφορά μικροβίων από τον ασθενή στα χέρια επαγγελματία υγείας



WHO: Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

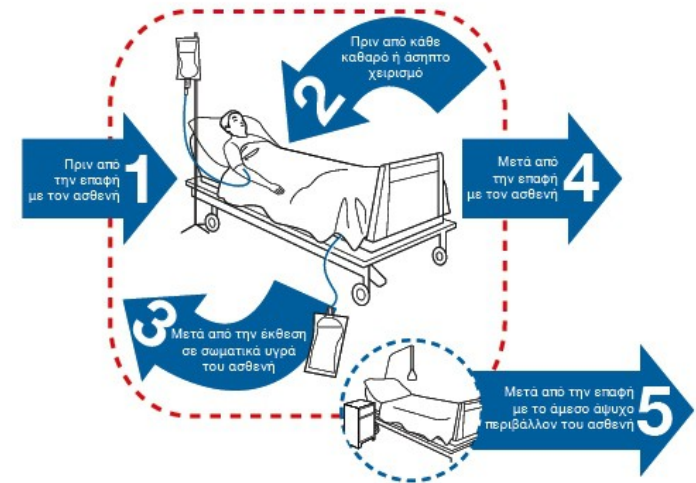
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Δεν είναι αρκετό σε κάποιον να λέμε να πλένει τα χέρια του
- ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΞΗΓΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ
 - Τεχνική
 - Το σωστό χρόνο
 - Πότε
 - Και με τι;

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

1. ΠΡΙΝ την επαφή με τον ασθενή
2. ΠΡΙΝ από κάθε καθαρή ή άσηπτη διαδικασία
3. ΜΕΤΑ από κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά
4. ΜΕΤΑ την επαφή με τον ασθενή
5. ΜΕΤΑ την επαφή με άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενή

ΤΑ 5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



1 Πριν από την επαφή με τον ασθενή	ΠΟΤΕ: Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών πριν αγγίξεις τον ασθενή. ΓΙΑΤΙ: Για να τον προστατέψεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου.
2 Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό	ΠΟΤΕ: Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών άμεσα ΠΡΙΝ από κάθε καθαρή ή άσηπτη διαδικασία ΓΙΑΤΙ: Για να προστατέψεις τον ασθενή από μεταφορά μικροβίων που απεικούν 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: Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών άμεσα ΜΕΤΑ από κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά του ασθενή (σε αίμας μετά τη σφύραξη των γυναικών). ΓΙΑΤΙ: Για να προστατέψεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.
4 Μετά από την επαφή με τον ασθενή	ΠΟΤΕ: Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών μετά την επαφή με τον ασθενή και το άμεσο περιβάλλον του. ΓΙΑΤΙ: Για να προστατέψεις 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: Εφάρμοσε 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. ΓΙΑΤΙ: Για να προστατέψεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



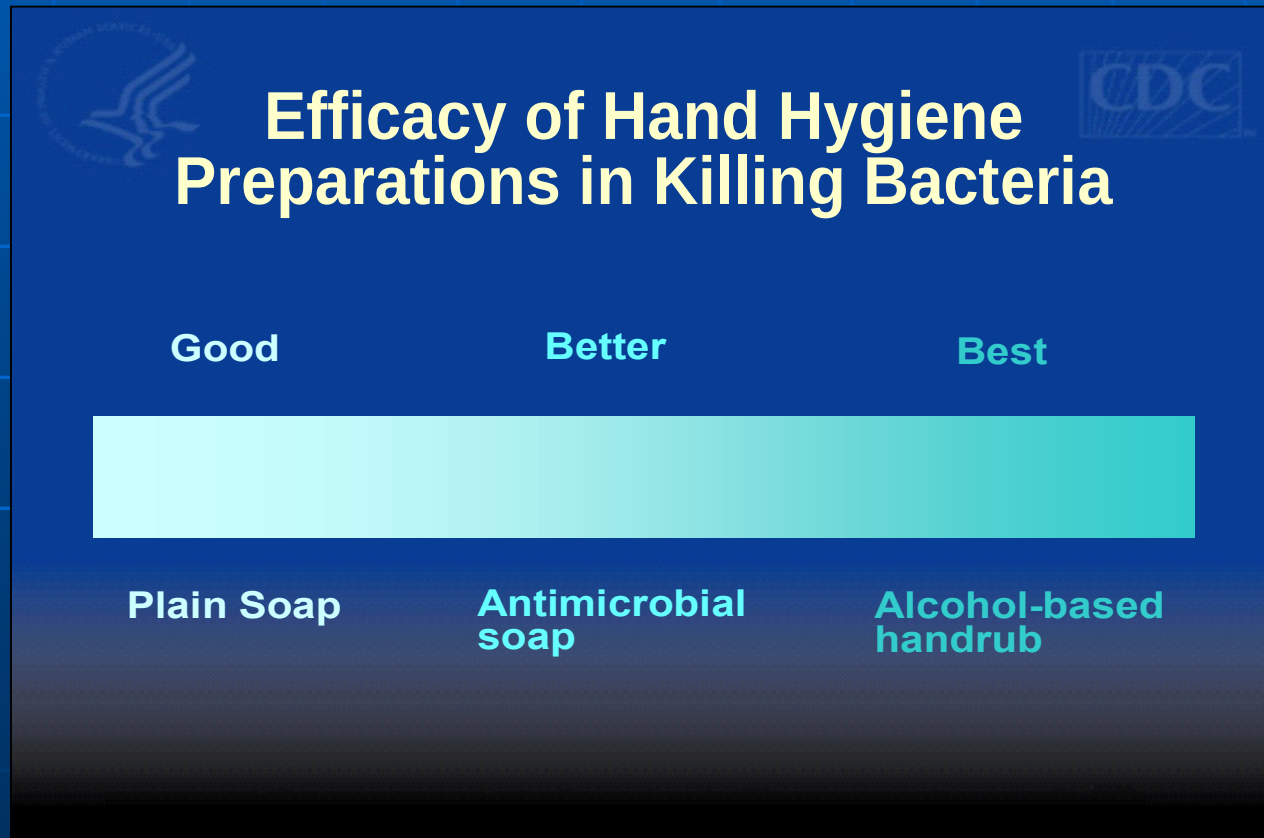
Βασισμένο στο "My 5 moments for hand hygiene". URL: <http://www.who.int/topics/hand-hygiene/5moments/en/index.html> © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΜΕ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Πλύσιμο με νερό και σαπούνι μόνο όταν είναι εμφανώς λερωμένα ή είναι λερωμένα με αίμα ή άλλα σωματικά υγρά
- Εφαρμόζουμε αλκοολούχο διάλυμα όταν τα χέρια δεν είναι ορατά μολυσμένα

**Η ΕΠΑΛΕΙΨΗ ΜΕ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ
ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ**

Αλκοολούχα διαλύματα - Αποτελεσματικότητα στην καταστροφή μικροβίων



ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ

- Φιλικά στα χέρια
- Ταχύτερη μέθοδος
- Αύξηση συμμόρφωσης

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ

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



0 Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



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



2 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3 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.



4 Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κόβη χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



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



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



8 Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9 Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετότα μας χρήσιμης.



10 Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετότα για να κλείσουμε τη βρύση.



11 Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

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

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα

1a



Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

1b

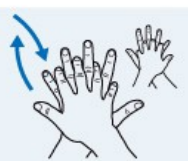


2



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



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.

4



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



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

6



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

7



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

8



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



ΚΕΕΛΠΝΟ



ΥΓΕΙΑ
ΣΤΑΣΕΡΧΙΑΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ

- Απομάκρυνση της παροδικής και μείωση της μόνιμης μικροβιακής χλωρίδας
- Χρήση νερού και αντιμικροβιακό σαπούνι (2-6 λεπτά)
ή
επάλειψη με αλκοολούχο διάλυμα με υπολειμματική δράση αφού προηγηθεί πλύσιμο με απλό σαπούνι
- Χρήση βούρτσας δεν συνιστάται.
- Ιδιαίτερη σημασία δίνεται κάτω από τα νύχια
- Δεν χρησιμοποιούνται κοσμήματα & τεχνητά νύχια

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

- Η ιδιότητα του ιατρού
- Ο βοηθός νοσηλεύτη
- Το ανδρικό φύλλο
- Ο φυσιοθεραπευτής
- Οι τεχνολόγοι
- Η εργασία στη ΜΕΘ
- Οι εργαζόμενοι στο ΤΕΠ
- Οι εργαζόμενοι στο αναισθησιολογικό
- Εργασία στις εργάσιμες ημέρες της εβδομάδας
- Η χρήση γαντιών και ποδιάς

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

- Το πλύσιμο των χεριών προκαλεί ερεθισμό και ξηρότητα στο δέρμα
- Δεν υπάρχει σαπούνι, χειροπτετσέτες
- Δεν υπάρχει χρόνος
- Δεν υπάρχει αρκετό προσωπικό
- Το ξέχασα
- Με προστατεύουν τα γάντια

Pittet.D, Infect Control Hosp. Epidemiol 2000; 21:381-386

ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ

- Τα γάντια δεν αντικαθιστούν την υγιεινή των χεριών
- Τα χέρια πρέπει να πλένονται πριν και μετά την αφαίρεσή τους
- Το περιβάλλον των χεριών κάτω από τα γάντια , ιδίως εάν τα χέρια δεν έχουν πλυθεί ,είναι ιδανικό για την ανάπτυξη μικροβίων

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Η κατανόηση της σημασίας της υγιεινής στην αποφυγή της μικροβιακής διασποράς
- Η παροχή των κατάλληλων μέτρων από τον εργοδότη
- Η γνώση των 5 «βημάτων» της υγιεινής
- Η εφαρμογή ορθής τεχνικής
- Η συνεχιζόμενη εκπαίδευση
- Η τακτική παρακολούθηση και αμφίδρομη επικοινωνία με το προσωπικό



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η προαγωγή της υγιεινής των χεριών αποτελεί μία πρόκληση που απαιτεί οργανωμένη στρατηγική ώστε να γίνει συνείδηση σε κάθε επαγγελματία υγείας η συνεπής εφαρμογή της με απώτερο στόχο την βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

