



ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



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

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

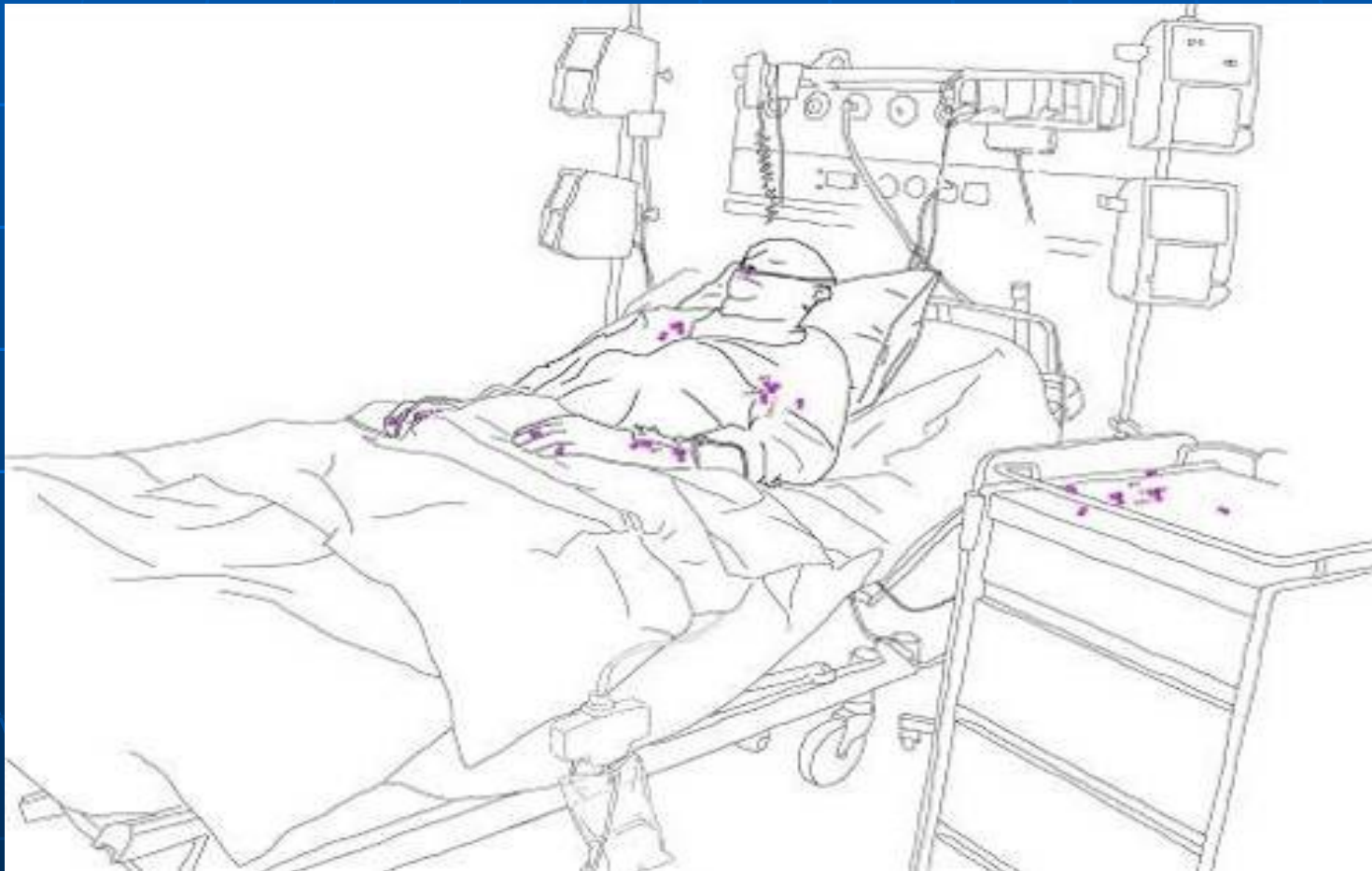
ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ



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

Μικροοργανισμοί στο δέρμα και σε αντικείμενα

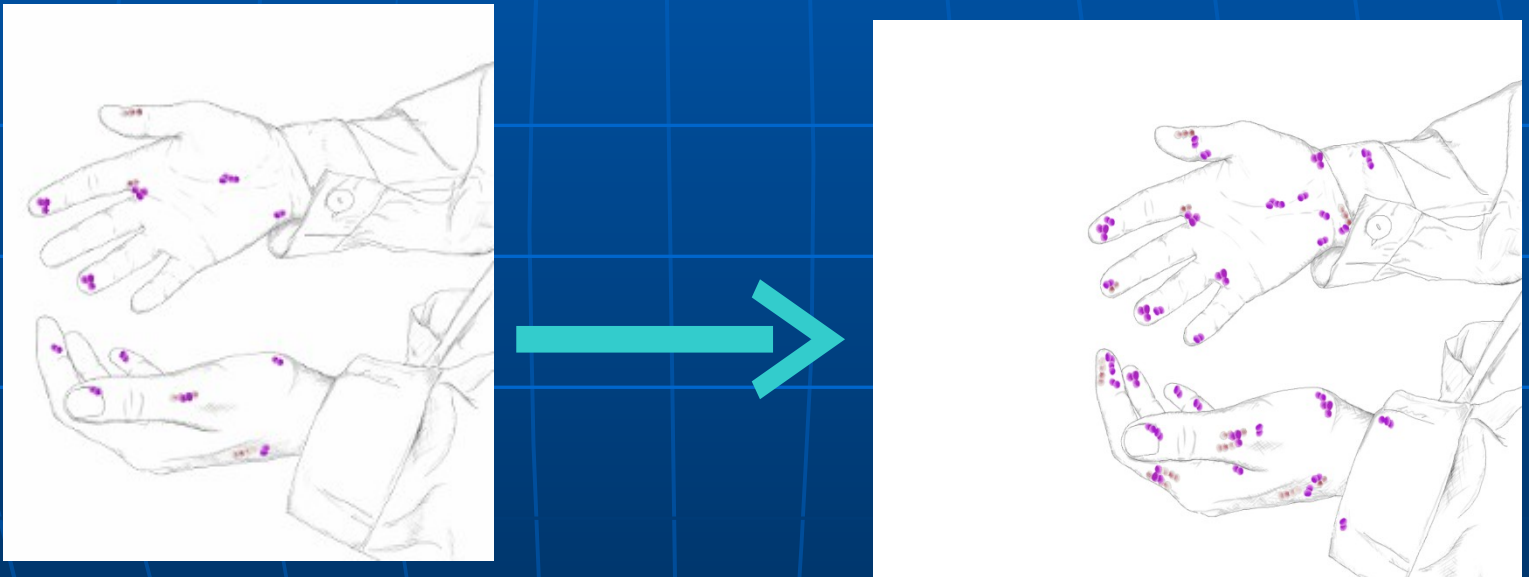


Μεταφορά μικροβίων από τον ασθενή στα χέρια επαγγελματία υγείας

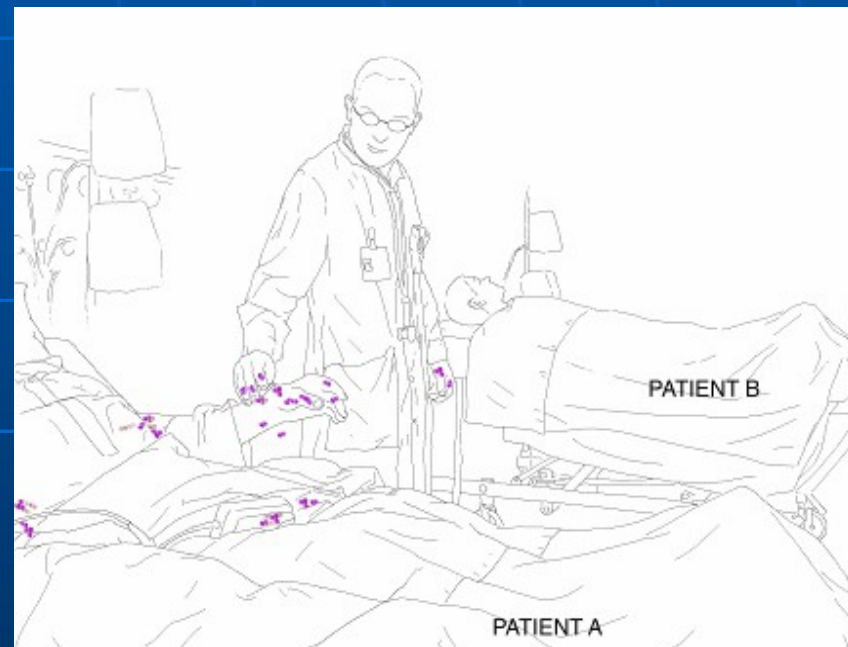


WHO: Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

Πολλαπλασιασμός μικροβίων στα χέρια



Μεταφορά μικροβίων από τον ασθενή στα χέρια επαγγελματία υγείας

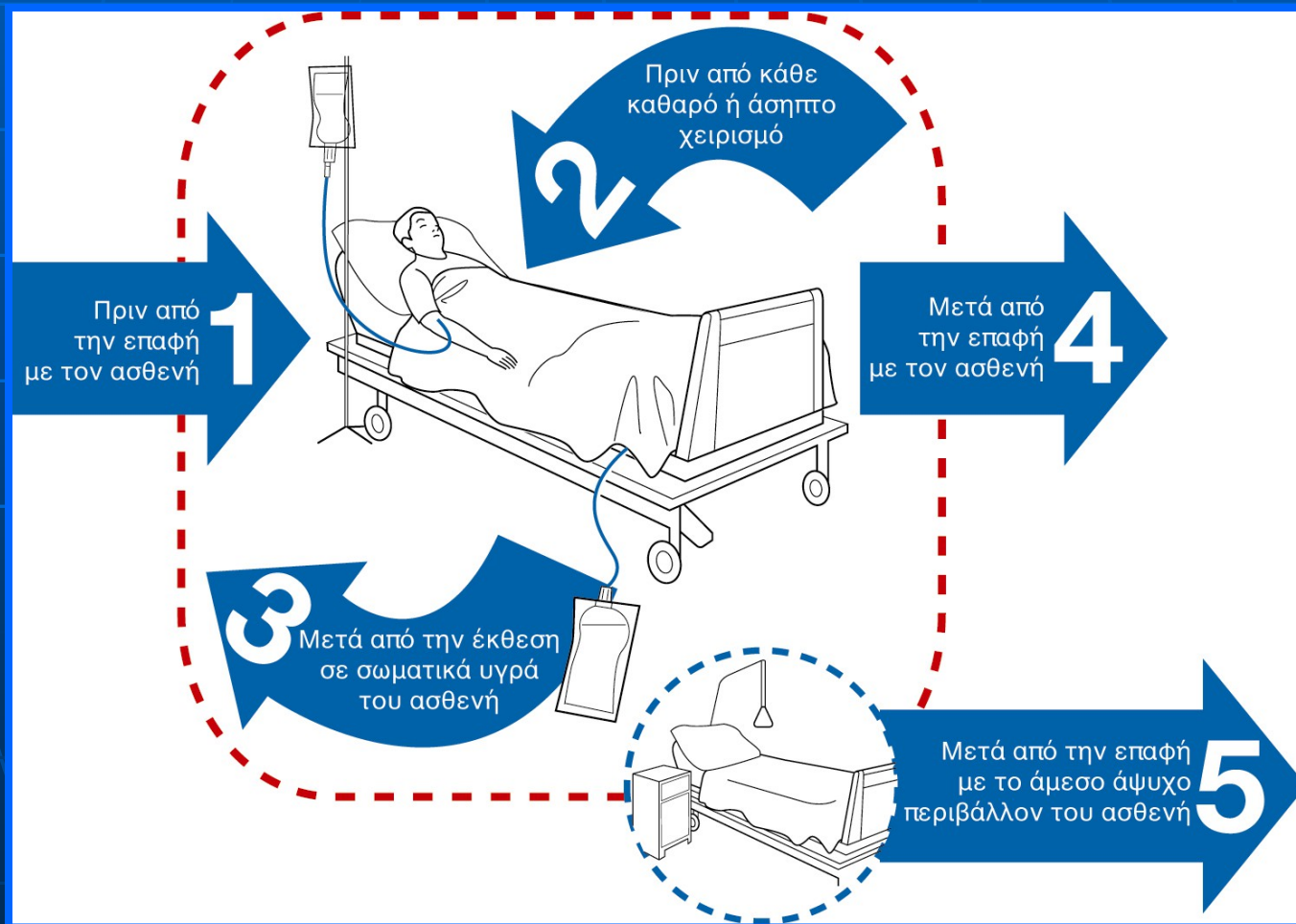


WHO: Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

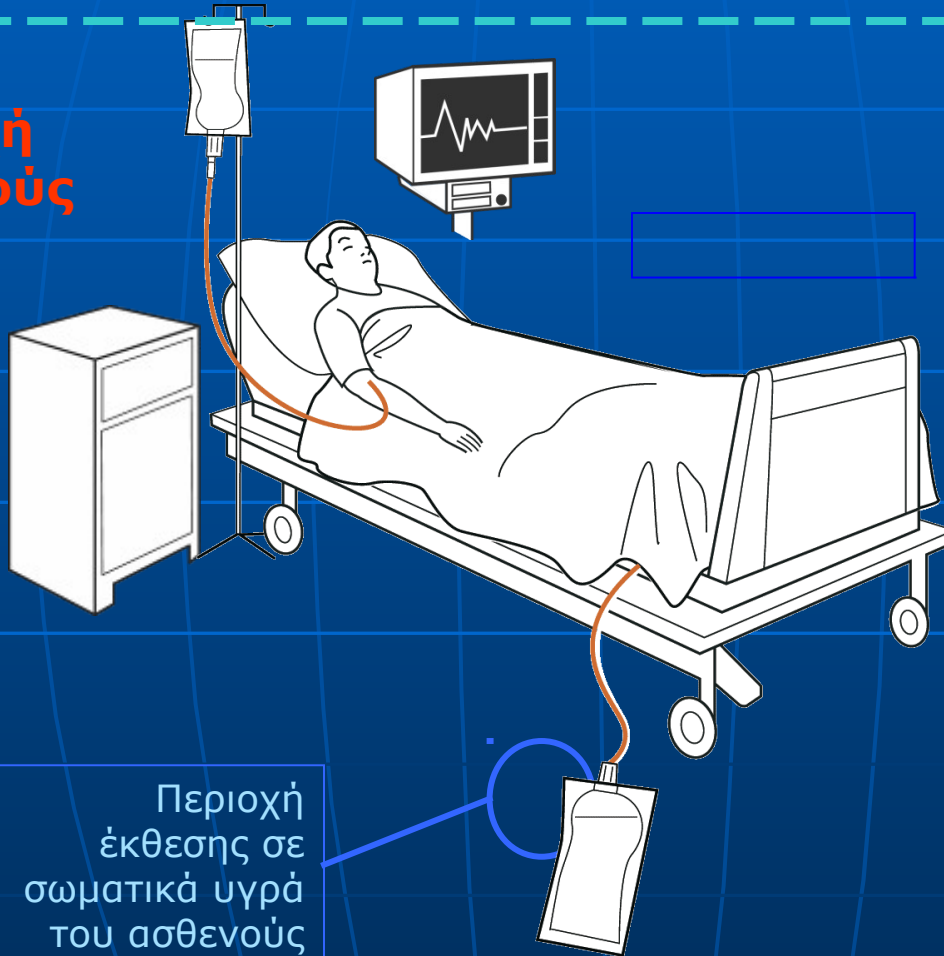
- Δεν είναι αρκετό σε κάποιον να λέμε να πλένει τα χέρια του
- ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΞΗΓΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ
 - Τεχνική
 - Το σωστό χρόνο
 - Πότε
 - Και με τι;

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΥΓΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΣΘΕΝΗ-ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

Περιοχή
ασθενούς



Περιοχή
έκθεσης σε
σωματικά υγρά
του ασθενούς

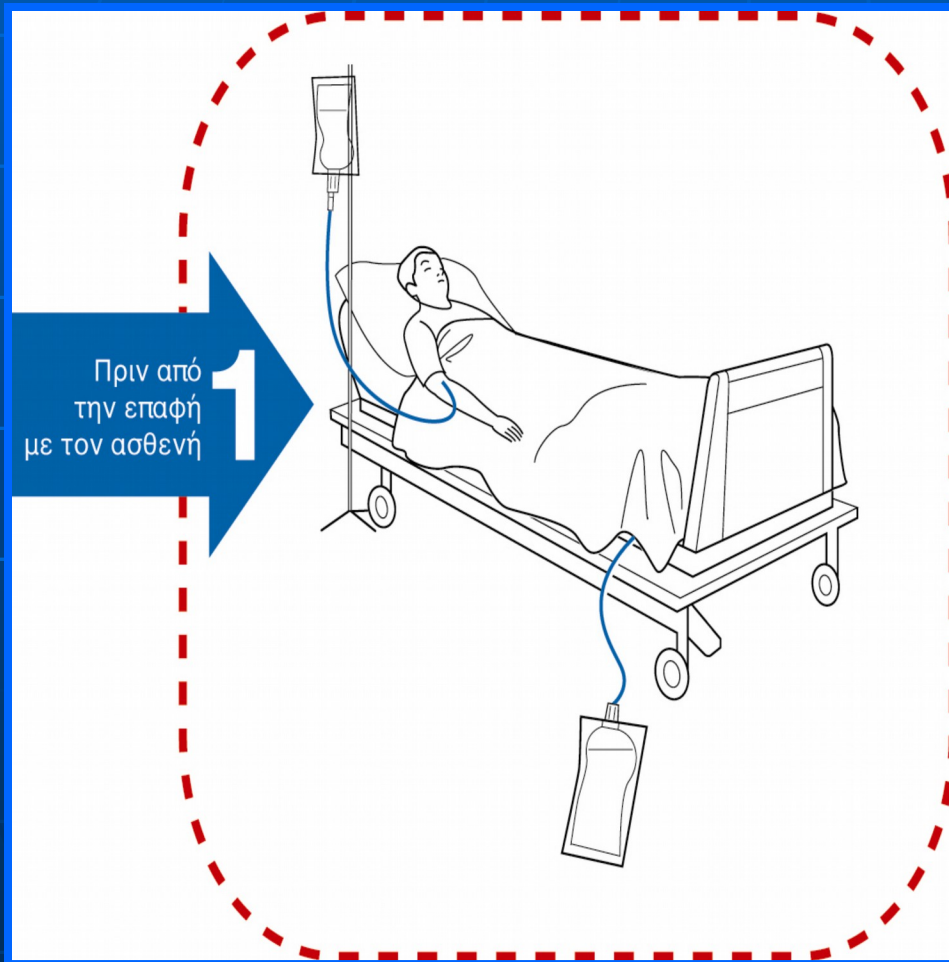
Περιοχή Επαγγελματία υγείας

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- *Η εφαρμογή του αντισηπτικού γίνεται στο σημείο της φροντίδας του ασθενούς*



Βήμα 1.



Πριν από την επαφή με τον ασθενή

ΠΟΤΕ; Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών πριν αγγίξεις τον ασθενή.

ΓΙΑΤΙ; Για να τον προστατεύσεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου.

Το σημαντικότερο βήμα!!!

Μερικά παραδείγματα για το Βήμα 1:

- Απλή επαφή με τα ρούχα ή με το δέρμα του ασθενή
- Χειραψία
- Εξυπηρέτηση προσωπικών αναγκών: Βοήθεια στον ασθενή να μετακινηθεί, να πλυθεί, να ντυθεί, να σιτιστεί
- Κλινική εξέταση, σφυγμομέτρηση, μέτρηση αρτ. πίεσης
- Απλές νοσηλευτικές πράξεις : Τοποθέτηση μάσκας οξυγόνου, παράδοση φαρμάκων
- **Φυσιοθεραπεία, λήψη ακτινοθεραπείας**

Βήμα 2.

Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό

- **ΠΟΤΕ;** Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΠΡΙΝ από κάθε καθαρή ή άσηπτη διαδικασία.
- **ΓΙΑΤΙ;** Για να προστατεύσεις τον ασθενή από μεταφορά μικροβίων που αποικίζουν εσένα και τον ίδιο και μπορούν να γίνουν παθογόνα εάν εισέλθουν στην κυκλοφορία του.



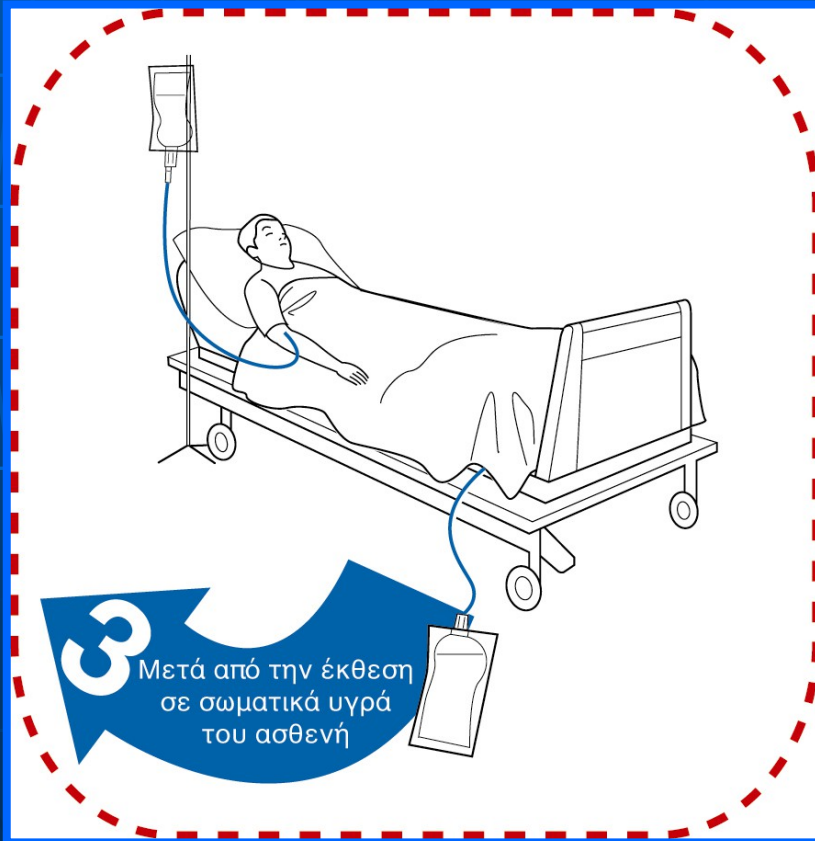
Περιοχή επαγγελματία υγείας

Μερικά παραδείγματα για το Βήμα 2:

- Επαφή με βλεννογόνο στόματος(βούρτσισμα δοντιών)
- Επαφή με οφθαλμούς (οφθαλμικές σταγόνες)
- Αναρρόφηση εκκρίσεων αναπνευστικού συστήματος
- Περιποίηση τραχειοστομίας
- Υποδόριες ενέσεις
- Κάλυψη τραυμάτων
- Τοποθέτηση καθετήρων
- Ενδοφλέβια χορήγηση φαρμάκου
- **Φροντίδα κεντρικού φλεβικού καθετήρα**
- Προετοιμασία φαγητού, φαρμάκων, στείρων υλικών

Βήμα 3.

Μετά από την έκθεση σε
σωματικά υγρά του ασθενή



- **ΠΟΤΕ;** Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών αμέσως **ΜΕΤΑ** από κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά του ασθενή (και αμέσως μετά την απόρριψη των γαντιών).
- **ΓΙΑΤΙ;** Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.

**Το βήμα που
θυμόμαστε
σχεδόν πάντα!!!**

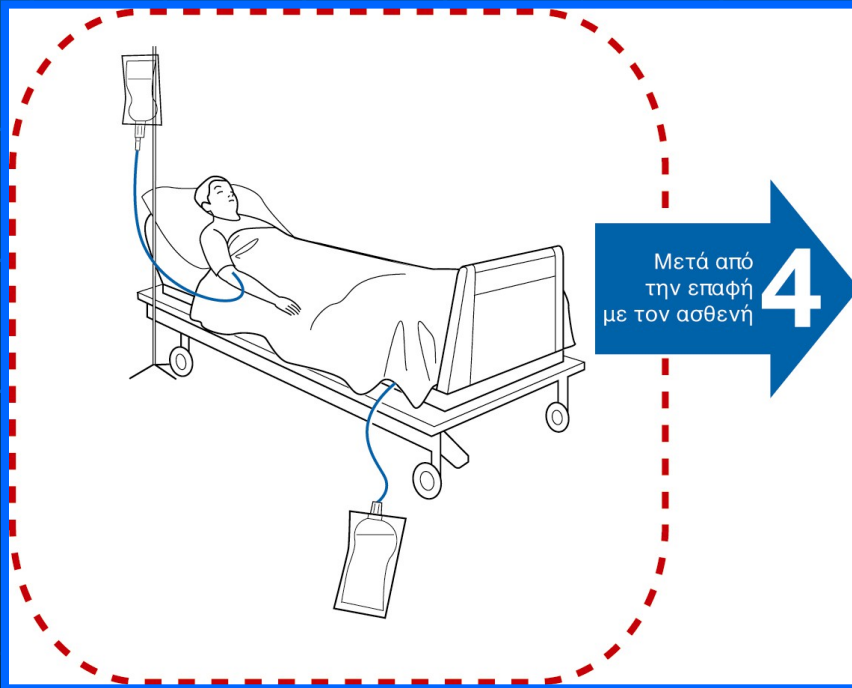
Μερικά παραδείγματα για το Βήμα 3:

- Μετά από επαφή με βλεννογόνους του ασθενή
- Μετά την φροντίδα τραυμάτων
- Μετά την τοποθέτηση καθετήρων
- Μετά την αιμοληψία
- Μετά την λήψη δείγματος ούρων
- Μετά την επαφή με σωματικά υγρά του ασθενή(εκκρίσεις αναπνευστικού, γαστρικά υγρά, εντερικό περιεχόμενο, ούρα), κτλ

Βήμα 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 προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.



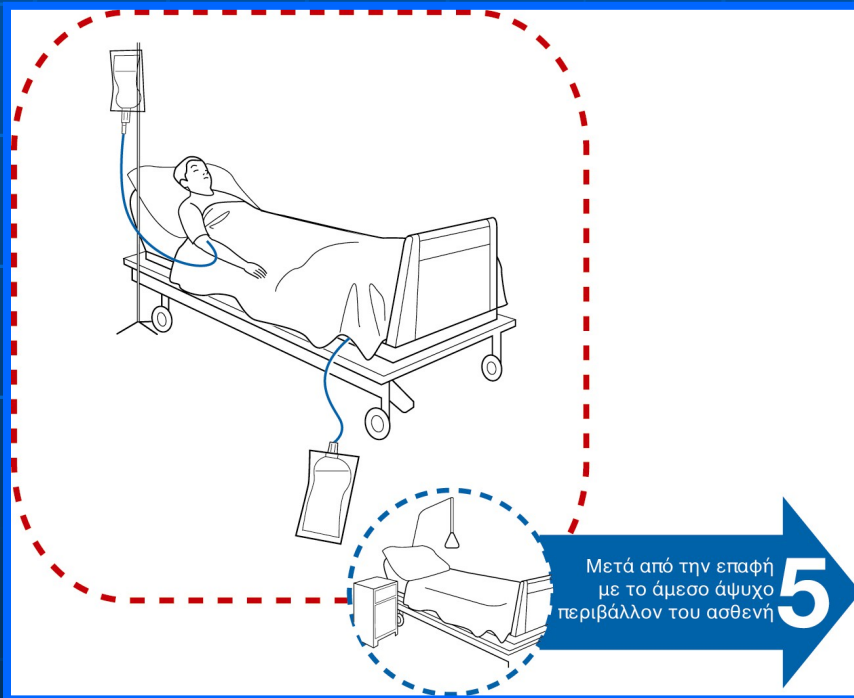
Μερικά παραδείγματα για το Βήμα 4:

Μόνο μετά την επαφή με τον ασθενή

- Χειραψία
- Βοήθεια στον ασθενή να μετακινηθεί, να πλυθεί
- Τοποθέτηση μάσκας οξυγόνου, μασάζ
- Σφυγμομέτρηση, μέτρηση πίεσης, στηθοσκοπηση, κτλ.

Βήμα 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 προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή.

Αυτό που ξεχνάμε πάντα!

Μερικά παραδείγματα για το Βήμα 5:

Επαφή με οποιαδήποτε άψυχη επιφάνεια συμπεριλαμβάνεται στην περιοχή του ασθενούς

- Αλλαγή κλινοσκεπασμάτων
(ο ασθενής δεν βρίσκεται στο κρεβάτι)
- Ρύθμιση συσκευής έκχυσης ορού
- Επαφή με το κομοδίνο, το κρεβάτι, το τραπέζι φαγητού, διάγραμμα ασθενή, κουδούνι έκκλησης, διακόπτες, πιεσόμετρο τοίχου, μάσκες οξυγόνου
- Μόνιτορ αναπνευστήρα

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**

**Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας:
20-30 δευτερόλεπτα**

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ

- Φιλικά στα χέρια
- Ταχύτερη μέθοδος
- Αύξηση συμμόρφωσης

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



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



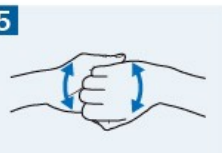
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



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



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων 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.



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



- «Βασισμένο στο 'How to Handrub',
- URL: [http://www.who.int/gpsc/5may/How To HandRub Poster.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf) © World Health Organization 2009.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

1) Μεγάλες επιφάνειες χεριών

Παλαμιαίες επιφάνειες

Ραχιαίες επιφάνειες



Εύκολο

2) Ακροδάχτυλα

Παλαμιαίες επιφάνειες

Ραχιαίες επιφάνειες



Πιο δύσκολο

3) Μεσοδακτύλια διαστήματα

4) Αντίχειρες

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

1a



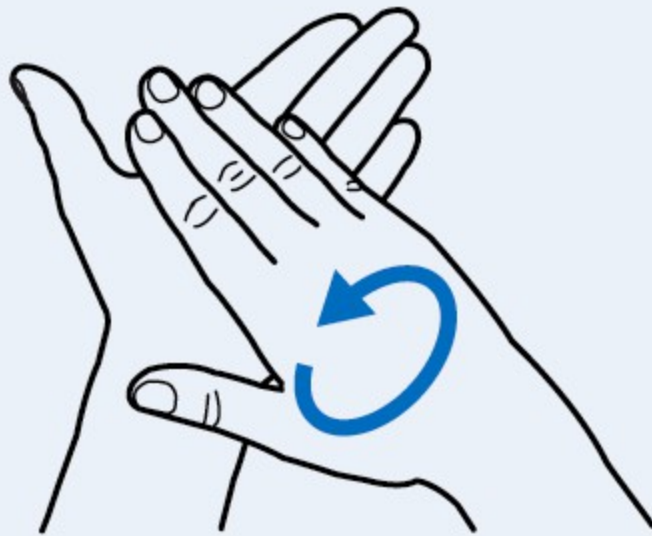
1b



1a-1b: Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

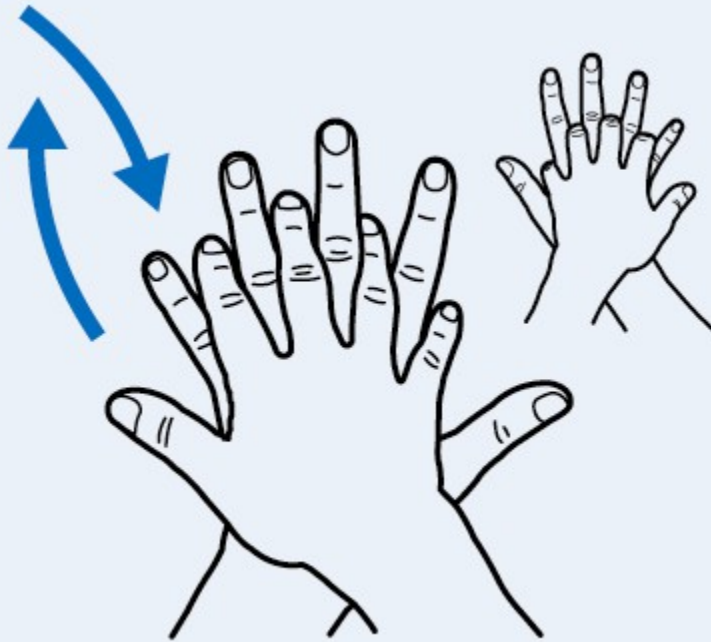
2



2 : Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

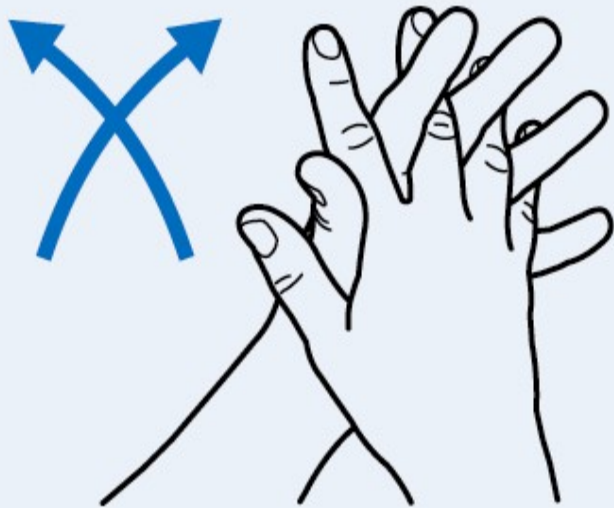
3



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.

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

4



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

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

5



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

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

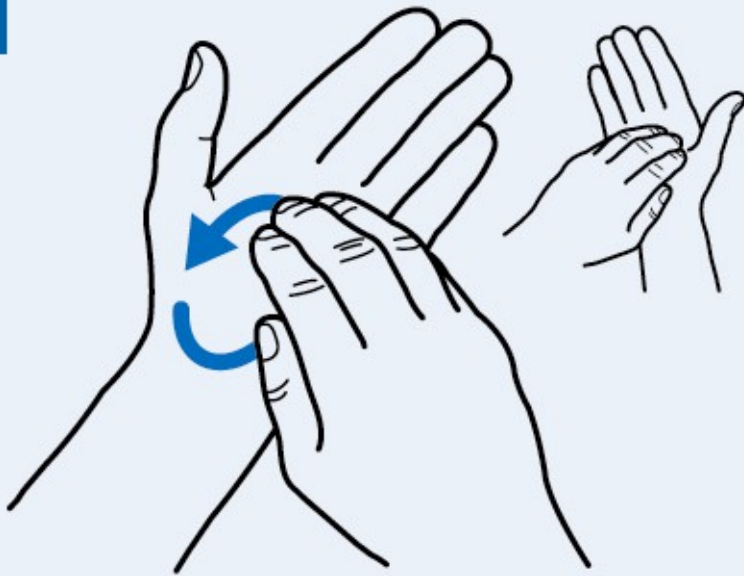
6



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

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

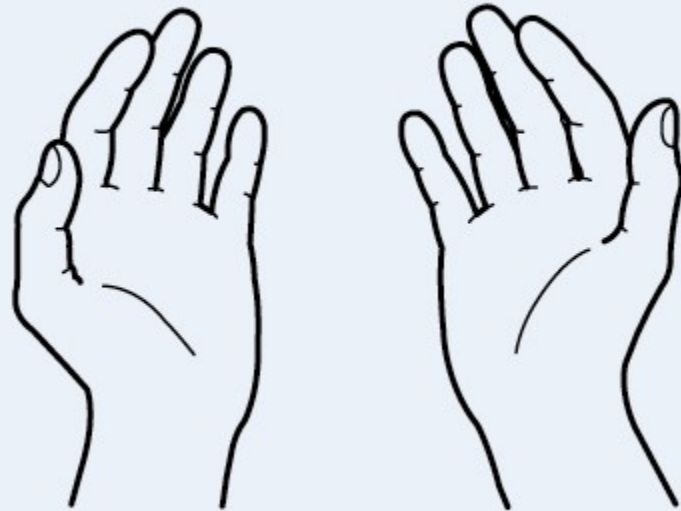
7



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

Τεχνική εφαρμογής του αντισηπτικού

8



: Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι καθαρά και ασφαλή.

Πότε πρέπει να πλένετε τα χέρια σας;

- ❖ Όταν έρχεστε σε επαφή με σωματικά υγρά του ασθενή
- ❖ Μετά τη χρήση τουαλέτας
- ❖ Εάν υπάρχει έκθεση (πιθανή ή επιβεβαιωμένη) σε σπορογόνους μικροοργανισμούς, συμπεριλαμβανομένων των επιδημιών από *Clostridium difficile*.

Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας:
40-60 δευτερόλεπτα

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

 <p>0 Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.</p>	 <p>1 Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.</p>	 <p>2 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.</p>
 <p>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.</p>	 <p>4 Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.</p>	 <p>5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.</p>
 <p>6 Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.</p>	 <p>7 Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.</p>	 <p>8 Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.</p>
 <p>9 Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετάτα μιας χρήσεως.</p>	 <p>10 Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετάτα για να κλείσουμε τη βρύση.</p>	 <p>11 Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.</p>



«Βασισμένο στο 'How to Handwash',
URL:http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf ©
World Health Organization 2009.

Τεχνική πλυσίματος

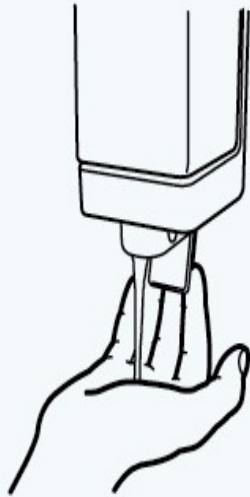
0



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

Τεχνική πλυσίματος

1



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

Τεχνική πλυσίματος

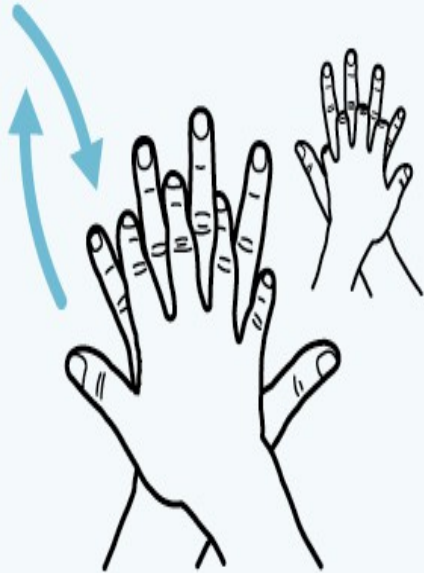
2



**2 : Τρίβουμε τις
παλάμες μεταξύ
τους.**

Τεχνική πλυσίματος

3



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.

Τεχνική πλυσίματος

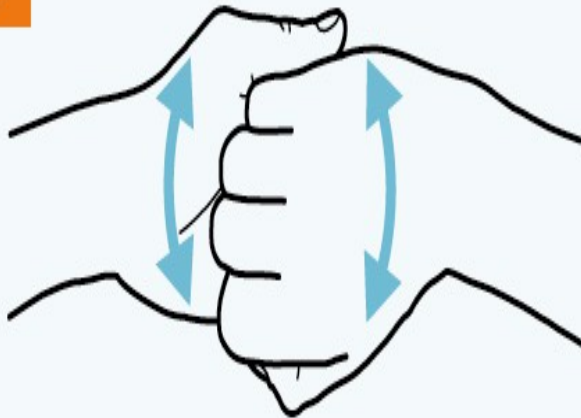
4



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

Τεχνική πλυσίματος

5



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

Τεχνική πλυσίματος

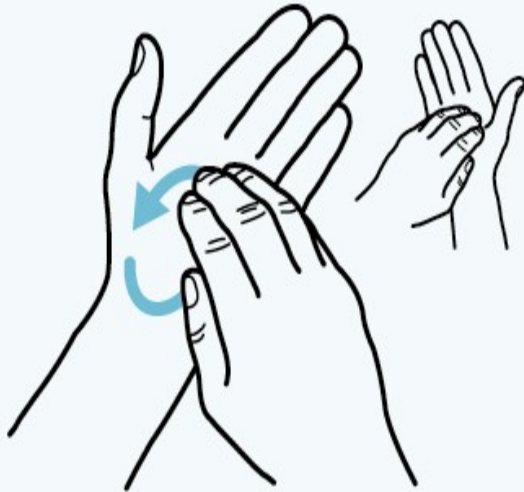
6



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

Τεχνική πλυσίματος

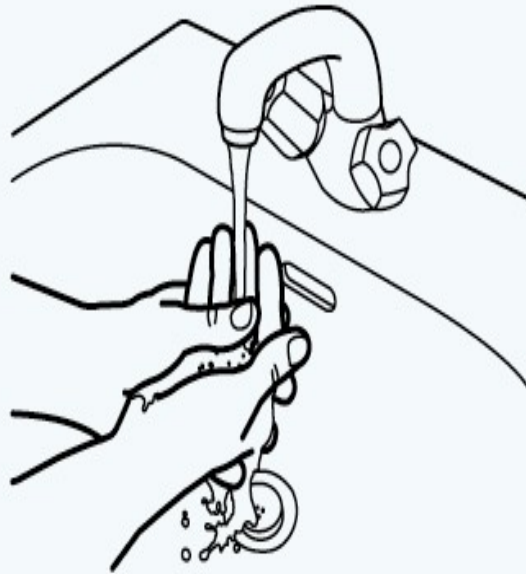
7



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

Τεχνική πλυσίματος

8



8:
Ξεπλένουμε
καλά τα χέρια
μας με νερό

Τεχνική πλυσίματος

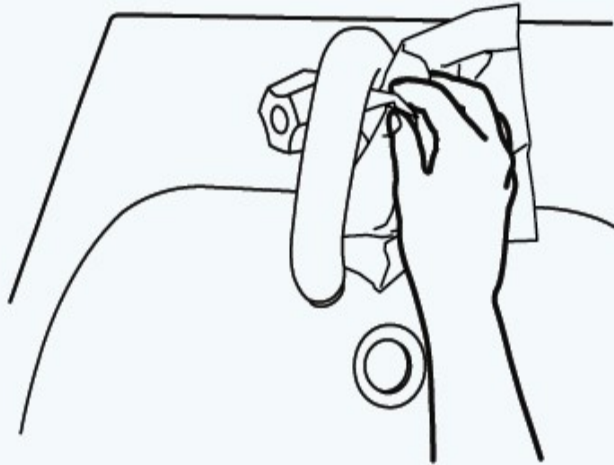
9



**9:Στεγνώνουμε
καλά τα χέρια
με
χειροπετσέτα
μιας χρήσεως.**

Τεχνική πλυσίματος

10

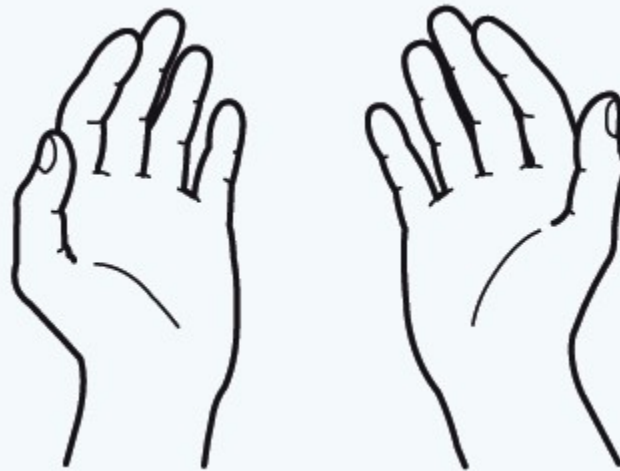


**10:Χρησιμοποιού
με την ίδια
χειροπετσέτα για
να κλείσουμε τη
βρύση.**

SOS

Τεχνική πλυσίματος

11



11: Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



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

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ όσοι φορούν γάντια να αγγίζουν αντικείμενα κοινής χρήσης (τηλέφωνο, πόμολα, στρόφιγγες βρύσης, χειρολαβές κλπ)

Η χρήση των γαντιών δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση την υγιεινή των χεριών



❖ ΠΟΤΕ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ:

Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό.

Όταν υπάρχει επαφή με αίμα, βιολογικά υγρά, βλεννογόνους ή λοιμώξεις δέρματος

Κατά την απομάκρυνση μολυσμένων αντικειμένων και τον καθαρισμό μολυσμένων επιφανειών

Όταν απαιτείται η εφαρμογή ειδικών προφυλάξεων στον ασθενή (contact precautions)

❖ ΤΑ ΓΑΝΤΙΑ ΑΦΑΙΡΟΥΝΤΑΙ:

Μετά την επαφή με τον ασθενή και πριν την φροντίδα του επόμενου.

Μετά την επαφή με μολυσμένη περιοχή και πριν την επαφή με την επόμενη κατά την φροντίδα του ίδιου ασθενούς.

Όταν σχισθούν ή όταν μολυνθούν.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Εφαρμόζοντας σωστά την Υγιεινή των χεριών
μπορείς να προφυλάξεις από τα παθογόνα
μικρόβια
τους ασθενείς, τον εαυτό σου,
το επαγγελματικό σου περιβάλλον

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

ΚΑΘΑΡΑ ΧΕΡΙΑ- ΑΣΦΑΛΗ ΧΕΡΙΑ





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

