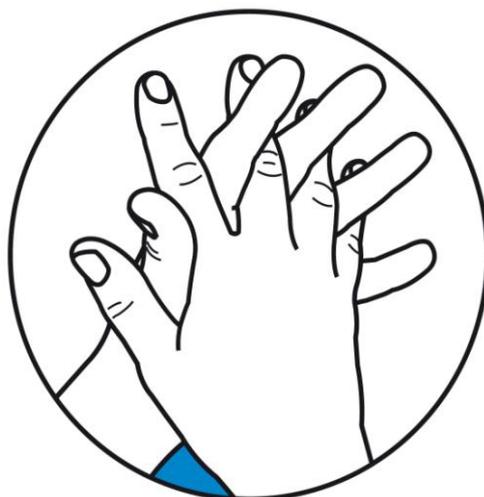


Πρόληψη οριζόντιας μετάδοσης λοιμώξεων

4η Υγειονομική Περιφέρεια Μακεδονίας Θράκης

Are your hands clean?



SAVE LIVES
Clean **Your** Hands



World Health
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean **Your** Hands



Όροι Χρήσης

Το πρωτόκολλο νοσηλευτικής πρακτικής, που ακολουθεί, αναπτύχθηκε από κλινικούς νοσηλευτές της 4^{ης} ΥΠΕ, πρωταρχικά για εφαρμογή στα νοσηλευτικά τμήματα της οικείας περιφέρειας.

Περιγράφει τον τρόπο προσέγγισης και διαχείρισης κάποιων κοινών ή περισσότερο πολύπλοκων καταστάσεων, που μπορεί να προκύψουν κατά την παροχή νοσηλευτικής φροντίδας. Η ανάπτυξή του βασίστηκε, όπου ήταν δυνατόν, στα στάδια της νοσηλευτικής διεργασίας (νοσηλευτική εκτίμηση, διάγνωση, σκοποί, παρεμβάσεις-αιτιολόγηση και εκτίμηση αποτελέσματος).

Παρέχει σχετικά περιορισμένες πληροφορίες, αναφορικά με την αιτιολογία και το θεωρητικό υπόβαθρο των καταστάσεων που περιγράφει, καθώς ο πρωταρχικός σκοπός ανάπτυξής του δεν υπήρξε η θεωρητική κατάρτιση, αλλά η υποστήριξη και τεκμηρίωση της νοσηλευτικής πρακτικής.

Κάθε πρωτόκολλο νοσηλευτικής πρακτικής εκπορεύεται από τα επαγγελματικά δικαιώματα των νοσηλευτών (ΠΔ 351/89), αλλά και των δικαιωμάτων των ασθενών όπως αυτά ορίζονται από τις διατάξεις του νόμου 2071/92.

Για την ανάπτυξή του συνεργάστηκαν κλινικοί νοσηλευτές από διάφορα τμήματα και ειδικότητες. Σε κάθε περίπτωση, υπήρξε προσπάθεια για επίτευξη ομοφωνίας μεταξύ των συμμετεχόντων και της επιτροπής νοσηλευτικών πρωτοκόλλων. Ωστόσο, οι κατευθυντήριες οδηγίες που παρέχονται δεν αντιπροσωπεύουν απαραίτητα όλους τους εμπλεκόμενους στη διαδικασία.

Το πρωτόκολλο που ακολουθεί δεν υποδεικνύει τον αποκλειστικό τρόπο παροχής νοσηλευτικής φροντίδας, χαράσσει όμως, οπωσδήποτε, το γενικό πλαίσιο. Μικρές διαφοροποιήσεις που λαμβάνουν υπόψη τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενούς, μπορεί να είναι αποδεκτές ή και απαραίτητες. Ανάλογες διαφοροποιήσεις μπορεί να προκύψουν και από καταστάσεις ή συνθήκες που δεν μπορούν να προβλεφθούν από την παρούσα έκδοση.

Το πρωτόκολλο υπόκειται σε αναθεώρηση κάθε δύο χρόνια, εκτός αν νεότερα επιστημονικά δεδομένα ή τα αποτελέσματα από την αξιολόγηση της εφαρμογής του, ορίζουν διαφορετικά. Με δεδομένο τον περιορισμό των ανθρώπινων πόρων, η ομάδα ελέγχου και αξιολόγησης δεσμεύεται να καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για συστηματική αξιολόγηση και περιοδική επικαιροποίηση του πρωτοκόλλου.

Πρόληψη οριζόντιας μετάδοσης λοιμώξεων

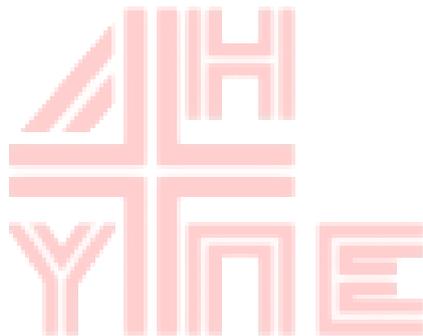
Πρωτόκολλο της 4^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας Μακεδονίας & Θράκης

Ημερομηνία έγκρισης:

1/10/2012

Ημερομηνία αναθεώρησης:

1/10/2014



Οκτώβριος 012

© 2012 4^η ΥΠΕ.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται αναδημοσίευση της έκδοσης σε οποιαδήποτε μορφή, ολόκληρης ή μέρους αυτής, χωρίς την έγγραφη εξουσιοδότηση του εκδότη

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior permission of the Publishers

Πρόληψη οριζόντιας μετάδοσης λοιμώξεων

Εισαγωγή - Ορισμοί

Η οριζόντια μετάδοση νοσοκομειακών παθογόνων αναφέρεται στη διασπορά παθογόνων μικροοργανισμών (βακτήρια, ιοί, μύκητες) από τον έναν ασθενή στον άλλον, από το νοσοκομειακό περιβάλλον στον ασθενή ή από τους επαγγελματίες υγείας στον ασθενή. Η μετάδοση γίνεται είτε με επαφή, άμεση και έμμεση, είτε μέσω σταγονιδίων, αλλά και αερογενώς.

Η οριζόντια μετάδοση λοιμώξεων συνεπάγεται:

- ✓ Αύξηση των δεικτών νοσηρότητας και θνητότητας.
- ✓ Παράταση της διάρκειας νοσηλείας.
- ✓ Αύξηση του κόστους νοσηλείας.
- ✓ Χρήση προωθημένων αντιβιοτικών → αύξηση φυσικής επιλογής → επικράτηση ανθεκτικών στελεχών.
- ✓ Δέσμευση του ανθρώπινου δυναμικού και αύξηση των εργατο-ωρών, που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν αλλού ή να εξοικονομηθούν.
- ✓ Χαμηλή ποιότητα παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.

Σκοποί

- ✓ Να παρέχει πληροφορίες βασισμένες σε ερευνητικά δεδομένα, στο νοσηλευτικό προσωπικό του νοσοκομείου μας σχετικά με τους νοσοκομειακά μεταδιδόμενους παθογόνους μικροοργανισμούς και τους τρόπους μετάδοσής τους.
- ✓ Να περιγράψει τα μέτρα πρόληψης μετάδοσης λοιμώξεων στον ασθενή.
- ✓ Να βελτιώσει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.

Συνηθέστερα νοσοκομειακά παθογόνα:

I. **Μετάδοση μέσω επαφής:**

▪ Βακτηριακά παθογόνα:

- ✓ Gram (+): Χρυσίζων σταφυλόκοκκος (*St. aureus*), εντερόκοκκοι (*E. faecalis*, *E. faecium*), Κλωστηρίδιο (*C. difficile*)
- ✓ Gram (-): Εντεροβακτηριοειδή (*Klebsiella*, *Proteus*, *Escherichia*, *Enterobacter*, *Citrobacter*, *Serratia*), Ψευδομονάδα (*Pseudomonas aeruginosa*)
- ✓ Άλλα Gram(-) παθογόνα (*Stenotrophomonas*, *Burkholderia*, *Shigella*).

▪ Ιοί που μεταδίδονται μέσω επαφής:

- ✓ Αναπνευστικός συγκυτιακός, Ερπητοϊοί (απλού έρπητα, έρπητα ζωστήρα),
- ✓ Εντεροϊοί, Ιοί Παραϊνφλουέντζας, Ροταϊός, Ηπατίτιδας Α, Ρινοϊοί.

II. **Μετάδοση μέσω σταγονιδίων:**

- **Βακτήρια:** Στρεπτόκοκκος, Αιμόφιλος, Μηνιγγιτιδόκοκκος, Μπορντετέλλα κοκκύτε, Μυκόπλασμα πνευμονίας.
- **Ιοί:** Ερυθράς, Παρωτίτιδας, Αδενοϊός, Γρίπης, Παρβοϊός.
- SARS, Αιμορραγικός πυρετός

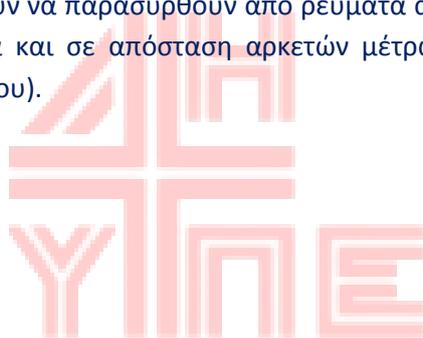
III. Αερογενής μετάδοση:

- Μυκοβακτηρίδιο φυματίωσης,
- Ιός της ιλαράς,
- Ιός της ανεμευλογιάς.

Τρόποι μετάδοσης λοιμογόνων παραγόντων

1. Επαφή:

- 1.1. Άμεση:** κατά τη φροντίδα του ασθενούς (νοσηλεία, αλλαγή θέσης ασθενή, μπάνιο, φυσικοθεραπεία) αλλά και την επαφή μεταξύ των ασθενών (συναναστροφή, παιχνίδι, ανταλλαγές αντικειμένων κ.ά.)
 - 1.2. Έμμεση:** μολυσμένα αντικείμενα – επιφάνειες (βελόνες, αναπνευστήρες, συσκευές, ρούχα, ματισμός, παιχνίδια, πόμολα, γάντια που δεν αλλάζουν κ.ά.).
- 2. Σταγονίδια:** Από τις εκκρίσεις των βλεννογόνων (βήχας, φτάρνισμα, ομιλία, αναρροφήσεις, διασωλήνωση, βρογχοσκόπηση). Είναι σχετικά μεγάλα και «βαριά» ($\delta > 10 \mu\text{m}$), δε μεταφέρονται μακρύτερα από 1 μέτρο. Κατακάθονται και επιμολύνουν τις επιφάνειες γύρω από τον ασθενή
- 3. Αερογενής:** Οι μικροοργανισμοί μεταφέρονται με αιωρούμενους πυρήνες σταγονιδίων ($0,1 < \delta < 5 \mu\text{m}$) τα οποία έχουν εξατμισθεί και παραμένουν στον αέρα για ώρες (δεν κατακάθονται). Μπορούν να παρασυρθούν από ρεύματα αέρα και τα εισπνέουν άτομα στο ίδιο δωμάτιο αλλά και σε απόσταση αρκετών μέτρων (π.χ. στην ίδια κλινική ή πτέρυγα του νοσοκομείου).



Μέτρα Πρόληψης / Περιορισμός Οριζόντιας Μετάδοσης Λοιμώξεων

Ειδικά μέτρα:

- ✓ Υγιεινή χεριών
- ✓ Βασικές προφυλάξεις
- ✓ Προφυλάξεις επαφής
- ✓ Προφυλάξεις μέσω σταγονιδίων
- ✓ Προφυλάξεις αερογενούς μετάδοσης
- ✓ Υγιεινή του περιβάλλοντος

Άλλα μέτρα:

- ✓ Ομαδική νοσηλεία ασθενών με την ίδια λοίμωξη (cohorting) – φροντίδα ασθενών με το ίδιο νόσημα από τα ίδια μέλη του προσωπικού
- ✓ Εκπαίδευση του προσωπικού
- ✓ Επιτήρηση της συμμόρφωσης
- ✓ Επιδημιολογική επιτήρηση (παθητική, ενεργητική, δοκιμασίες ταχείας διάγνωσης)
- ✓ Διοικητικά μέτρα – τήρηση κατευθυντήριων οδηγιών.

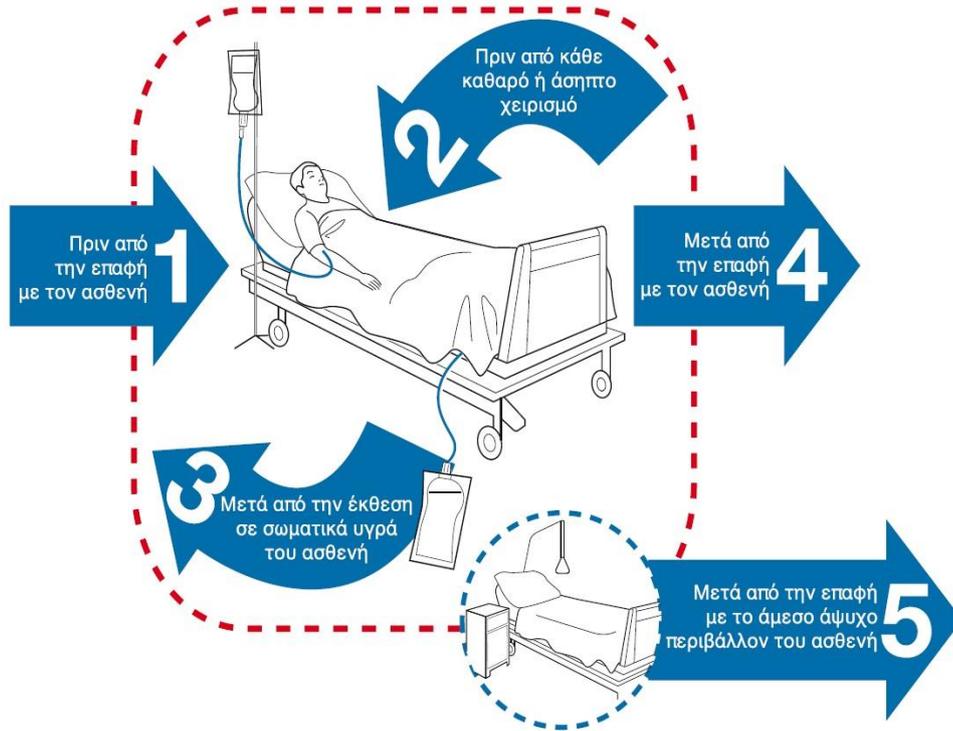
Υγιεινή χεριών

«Οι 10 κυριότερες αιτίες πρόκλησης νοσοκομειακών λοιμώξεων είναι τα 10 δάκτυλα των χεριών μας».

- ✓ Η υγιεινή των χεριών αναφέρεται στο πλύσιμο με σαπούνι και νερό, στη χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων και στη χειρουργική αντισηψία των χεριών.
- ✓ **Από ΟΛΟ το προσωπικό και για ΟΛΟΥΣ τους ασθενείς.**
- ✓ Πριν και μετά την επαφή με τον άρρωστο ή το περιβάλλον που γειτνιάζει άμεσα με αυτόν.
- ✓ Μετά από διαδικασίες στον ίδιο ασθενή (αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης από διαφορετικά σημεία του σώματός του).
- ✓ **Ανεξάρτητα από τη χρήση γαντιών.**



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 προστατεύεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου.
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.
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.
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.
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.



Παραδείγματα εφαρμογής των 5 βημάτων της υγιεινής των χεριών

Μερικά παραδείγματα για Βήμα 1:

- χειραψία
- βοήθεια στον ασθενή να μετακινηθεί, να πλυθεί
- Τοποθέτηση μάσκας οξυγόνου, μασάζ
- Σφυγμομέτρηση, μέτρηση πίεσης, στηθοσκόπηση, κτλ.

Μερικά παραδείγματα για βήμα 2 :

- Επαφή με βλεννογόνο στόματος
- Επαφή με οφθαλμούς (τοποθέτηση κολλύριου)
- Τοποθέτηση καθετήρων
- Ενδοφλέβια χορήγηση φαρμάκου
- Αναρρόφηση εκκρίσεων αναπνευστικού συστήματος
- Περιποίηση τραχειοστομίας
- Φροντίδα κεντρικού φλεβικού καθετήρα, κτλ

Μερικά παραδείγματα για βήμα 3:

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

Μερικά παραδείγματα για βήμα 4:

- χειραψία
- βοήθεια στον ασθενή να μετακινηθεί, να πλυθεί
- Τοποθέτηση μάσκας οξυγόνου, μασάζ
- Σφυγμομέτρηση, μέτρηση πίεσης, στηθοσκόπηση, κτλ.

Μερικά παραδείγματα για βήμα 5:

- 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 κτλ



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.

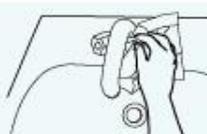
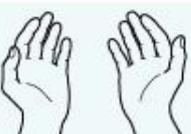
Πλύσιμο με σαπούνι και νερό: απομάκρυνση ορατών ρύπων, βιολογικών υλικών, παροδικής μικροβιακής χλωρίδας.

- ⓐ Κατάλληλη ποσότητα σαπουνιού (3-5 ml ή μία δόση σε τυποποιημένες αντλίες).
- ⓐ Επαρκής διάρκεια πλυσίματος (40 - 60 sec).
- ⓐ Σωστή τεχνική για τη μείωση μικροβιακής χλωρίδας κατά 1 log₁₀

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

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

ⓐ Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα

<p>0</p>  <p>Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχόμενο νερό.</p>	<p>1</p>  <p>Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.</p>	<p>2</p>  <p>Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.</p>
<p>3</p>  <p>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</p>  <p>Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.</p>	<p>5</p>  <p>Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.</p>
<p>6</p>  <p>Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.</p>	<p>7</p>  <p>Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.</p>	<p>8</p>  <p>Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.</p>
<p>9</p>  <p>Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετοάια μας χρήσεως.</p>	<p>10</p>  <p>Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετοάια για να κλείσουμε τη βρύση.</p>	<p>11</p>  <p>Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.</p>



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ



ΚΕΕΛΠΝΟ



ΥΓΙΕΙΑ
ΣΤΑΧΕΡΙΑΜΑΣ

•Βασισμένο στο 'How to Handwash', URL: http://www.who.int/mediacollection/How_To_HandWash_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

Χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος χεριών: απομάκρυνση παροδικής μικροβιακής χλωρίδας.

- ⓐ Αντισηπτικά διαλύματα, αμιγή (π.χ. αλκοολούχα) ή με προσθήκη και άλλων αντισηπτικών παραγόντων (χλωρεξιδίνη, άλατα τεταρτοταγούς αμμωνίου).
- ⓐ Μείωση μικροβιακής χλωρίδας κατά $\geq 4 \log_{10}$.
- ⓐ Διάρκεια αντισηψίας (20 - 30 sec).
- ⓐ Η ενδεικνυόμενη πλέον μέθοδος υγιεινής των χεριών πριν και μετά την επαφή με τον ασθενή.
- ⓐ Αν υπάρχουν εμφανείς ρύποι ή βιολογικά υλικά απαιτείται πλύσιμο με σαπούνι και νερό.

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



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

2



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.

3



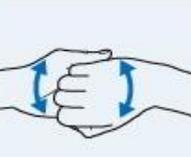
Τρίβουμε τις παλαμικές επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

4



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

5



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

6



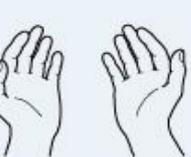
Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

7



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.

8





ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



ΚΕΕΛΠΝΟ



ΥΓΙΕΙΑ
ΣΤΑΧΕΡΙΑΜΑΣ

«Βασισμένο στο 'How to Handrub', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.»

Βασικές προφυλάξεις (“Universal precautions”)

Για **όλους** τους ασθενείς, ανεξάρτητα του τρόπου μετάδοσης του λοιμογόνου παράγοντα. Αφορά τα εξής:

- Υγιεινή χεριών.
- Χρήση γαντιών (έκθεση σε βιολογικά υγρά, μολυσμένα αντικείμενα, βλεννογόνους, περιοχές σώματος με λύση συνέχειας του δέρματος).
- Χρήση μάσκας και προστατευτικών γυαλιών (κίνδυνος εκτίναξης βιολογικών υγρών ή διαλυμάτων).
- Χρήση μπλούζας (κίνδυνος εκτίναξης βιολογικών υγρών διαλυμάτων).

Προφυλάξεις επαφής (“Contact precautions”)

Για ασθενείς με λοιμώξεις που μεταδίδονται με επαφή (άμεση / έμμεση), επιπρόσθετα των βασικών προφυλάξεων. Συνίστανται σε:

- Υγιεινή χεριών (πριν και μετά τη χρήση γαντιών).
- Χρήση γαντιών (ελαστικών μη αποστειρωμένων, για την επαφή με τον ασθενή ή τον περιβάλλον του, σωστή αφαίρεση, πριν τη φροντίδα άλλου ασθενούς).
- Χρήση μπλούζας (αν υπάρξει άμεση επαφή με τον ασθενή ή το περιβάλλον του).
- Τοποθέτηση σε μονόκλινο δωμάτιο / διαχωρισμός (cohort) ασθενών.
- Σειρά αφαίρεσης: πρώτα τα γάντια και μετά την ποδιά. Ακολουθεί πάντα η υγιεινή χεριών.

Προφυλάξεις μετάδοσης μέσω σταγονιδίων (“Droplet precautions”)

Για ασθενείς με λοιμώξεις που μεταδίδονται μέσω σταγονιδίων. Συνίστανται σε:

- Τοποθέτηση σε μονόκλινο δωμάτιο. Αλλιώς διαχωρισμός (cohort) ασθενών με την ίδια λοίμωξη στο ίδιο δωμάτιο, σε απόσταση > 1 m μεταξύ τους.
- Χρήση απλής μάσκας κατά την είσοδο στο δωμάτιο.
- Χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (N95, N100) εάν ο ασθενής με γρίπη, SARS ή αιμορραγικό πυρετό υποστεί ιατρική πράξη που μπορεί να παράγει μικρούς πυρήνες σταγονιδίων (<5 μm) (π.χ. διασωλήνωση ή βρογχοσκόπηση, αναρρόφηση εκκρίσεων, νεφελοποίηση).

Προφυλάξεις αερογενούς μετάδοσης (“Airborne precautions”)

Για ασθενείς με λοιμώξεις που μεταδίδονται αερογενώς. Συνίστανται σε:

- Τοποθέτηση σε μονόκλινο δωμάτιο.
- Χρήση θαλάμου αρνητικής πίεσης (6-12 αλλαγές αέρα / ώρα). Αν ο αέρας επανακυκλοφορεί προτείνεται η χρήση ειδικών φίλτρων.
- Χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (N95, N100) που θα πρέπει να εφαρμόζει με ασφάλεια.
- Αν πρόκειται για ασθενή με ιλαρά ή ανεμοβλογιά, αλλά αυτός που εισέρχεται στο θάλαμο έχει ανοσία, τότε δεν χρειάζεται η τοποθέτηση μάσκας.

Υγιεινή περιβάλλοντος

Παρόλο που οι αποικισμένες επιφάνειες του περιβάλλοντος από διάφορους μικροβιακούς παράγοντες μπορούν να αποτελέσουν μία αποθήκη δυνητικά παθογόνων μικροβίων, γενικά δεν οδηγούν σε άμεση μετάδοση λοιμώξεων προς τους ασθενείς και το προσωπικό. Η μετάδοσή τους μπορεί να γίνει έμμεσα με την επαφή των χεριών με την επιφάνεια. Η υγιεινή των χεριών είναι το πιο σημαντικό μέτρο πρόληψης αλλά και η κατάλληλη καθαριότητα και απολύμανση των επιφανειών του περιβάλλοντος είναι εξίσου σημαντική για τη μείωση του κινδύνου μετάδοσης νοσοκομειακών παθογόνων. Είναι απαραίτητο λοιπόν, να εφαρμόζονται οι κατάλληλες μέθοδοι καθαριότητας και απολύμανσης.



Ορισμοί

Καθαρισμός: Απομάκρυνση ρύπων με μηχανικό τρόπο. Ο προσεκτικός καθαρισμός των επιφανειών και αντικειμένων δεν καταστρέφει αλλά απομακρύνει τους παθογόνους μικροοργανισμούς και θα πρέπει πάντα να προηγείται της διαδικασίας απολύμανσης για τη μείωση του αριθμού των μικροοργανισμών που ήδη υπάρχουν.

Απολύμανση: Είναι η διαδικασία απομάκρυνσης ή εξάλειψης δυνητικά παθογόνων μικροβίων (όχι σπόροι και spores) σε επίπεδο ακίνδυνο για την υγεία.

Αποστείρωση: Είναι η διαδικασία που έχει σαν στόχο να καταστρέψει ή να απομακρύνει όλους τους ζωντανούς μικροοργανισμούς, συμπεριλαμβανομένων και των σπόρων. Επιβάλλεται όταν τα εργαλεία χρησιμοποιούνται σε περιοχές του σώματος που φυσιολογικά είναι στείρες.

Καθημερινά και όποτε χρειαστεί:

- Καθαρισμός επιφανειών, χειρολαβών, τροχηλάτων, μηχανημάτων (θερμοκοιτίδες, ακτινολογικός εξοπλισμός, κουμπιά των monitors), κρεβατιών, επίπλων, παιχνιδιών κλπ με ειδικά απορρυπαντικά ή απολυμαντικά διαλύματα.
- **Προσοχή** σε φακέλους ασθενών, διαγράμματα κλπ (και αυτά αποικίζονται).
- **Αποκλειστική χρήση ορισμένων συσκευών** (περιχειρίδες πιεσόμετρου, στηθοσκόπιο, θερμόμετρο, ηλεκτρόδια, ροόμετρα). Προτιμώνται τα μιας χρήσεως, αλλά εάν είναι πολλαπλών χρήσεων πρέπει να πλυθούν με ζεστό νερό και απορρυπαντικό και να στεγνώσουν.
- Απολύμανση οργάνων πολλαπλών χρήσεων (ζυγαριά, μηχανές μέτρησης σακχάρου, κεφαλή υπερηχογράφου).
- Απολύμανση επιφανειών σε αίθουσες αναμονής.
- **Προσοχή** στο χειρισμό και τη μεταφορά του ακάθαρτου ιματισμού (με τη μικρότερη δυνατή ανακίνηση και σε ξεχωριστά κλειστά καρότσια από τον καθαρό ιματισμό) για την αποφυγή επιμόλυνσης του αέρα, των επιφανειών των ασθενών αλλά και του προσωπικού.

- **Προσοχή** στην **απομάκρυνση μολυσματικού τύπου αποβλήτων** και αιχμηρών αντικειμένων (πάντα σε κίτρινους σάκους ή κυτία αντίστοιχα, γεμάτα έως ¾, και όχι υπερφορτωμένα, για την πρόληψη ατυχημάτων με αιματογενώς μεταδιδόμενους παράγοντες). Όλα τα αντικείμενα που θα απολυμανθούν ή θα αποστειρωθούν πρέπει πρώτα να καθαριστούν καλά και να απομακρυνθεί όλο το οργανικό υλικό. Ο ιατρικός εξοπλισμός πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται πριν τη χρήση σε άλλον ασθενή.

Διαδικασία καθαριότητας εξοπλισμού και επιφανειών

Εξοπλισμός	Συνήθης ή προτεινόμενη μέθοδος	Εναλλακτικές ή πρόσθετες συστάσεις
Κουρτίνες	Θερμική απολύμανση σε πλυντήριο όταν έχουν λερωθεί ή 2 φορές το χρόνο	
Έπιπλα	Καθάρισμα με απορρυπαντικό	
Θερμοκοιτίδες	Καθάρισμα με απορρυπαντικό (και κατάλληλο απολυμαντικό σε περιπτώσεις λοιμώξεων με πολυανθεκτικά μικρόβια)	
Ντουλάπια	Καθάρισμα με απορρυπαντικό	
Σάκος αναρρόφησης	Μιας χρήσης για κάθε ασθενή, αλλαγή κάθε 24h	
Στηθοσκόπιο	Σκούπισμα με αλκοόλη μεταξύ των ασθενών	Στις ΜΕΘ ή σε ασθενείς με λοίμωξη ένα για κάθε ασθενή
Βάση αναρρόφησης	Καθαριότητα με κατάλληλο απολυμαντικό	
Τροχήλατα	Καθάρισμα με απορρυπαντικό και στέγνωμα μετά από κάθε χρήση	Αν έχει λερωθεί με βιολογικά υγρά, πρώτα καθάρισμα και μετά απολύμανσή του και στέγνωμα
Ακτινολογικός εξοπλισμός	Με αλκοόλη	Αν έχει λερωθεί με βιολογικά υγρά, πρώτα καθάρισμα και μετά απολύμανσή του και στέγνωμα
Πανζούρια	Όταν είναι αναγκαίο	Υγρό ξεσκόνισμα
Περιχειρίδα monitor	Πλύσιμο με ζεστό νερό και απορρυπαντικό	Αν έχει λερωθεί με βιολογικά υγρά, πλύσιμο με απολυμαντικό, ξέβγαλμα και στέγνωμα
Κρεβάτι	Πλύσιμο με ζεστό νερό και απορρυπαντικό	Αν έχει λερωθεί με βιολογικά υγρά, πλύσιμο με απολυμαντικό, ξέβγαλμα και στέγνωμα
Ηλεκτρόδια ΗΚΓ	Μιας χρήσης για κάθε ασθενή	Σκούπισμα με αλκοόλη εάν είναι πολλαπλών χρήσεων
Ροόμετρα	Αποστειρωμένα και μιας χρήσης για κάθε ασθενή. Εάν είναι πολλαπλών χρήσεων, πλύσιμο με ζεστό νερό και απορρυπαντικό, στέγνωμα και αποστείρωση	
Όργανο Υπερήχων	Ανάλογα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Πλύσιμο με ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Στέγνωμα. Σκούπισμα με αλκοόλη ή χλωρίνη.	
Ποδιές ακτινογραφιών	Σκούπισμα με ζεστό νερό και απορρυπαντικό και καλό στέγνωμα	Αν έχει λερωθεί με βιολογικά υγρά, πλύσιμο με απολυμαντικό, ξέβγαλμα και στέγνωμα

Βιβλιογραφικές πηγές

- Carr, H& Hinson, P2005, "Education and Training", in *APIC Text of Infection Control and Epidemiology*, 2nd edn, ed. R. Carrico, Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology, Inc. (APIC), Washington, DC, pp. 11-1.
- CDC 2003, Guidelines for Environmental Infection Control in Health-Care Facilities. Recommendations of CDC and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee (HICPAC), *MMWR*, vol. 52, no. RR10, pp. 1-42.
- CDC 2006, Management of Multidrug-Resistant Organisms In Healthcare Settings, CDC, viewed 09 May 2012, <<http://www.cdc.gov/hicpac/pdf/guidelines/MDROGuideline2006.pdf>>.
- Denton, M, Wilcox, MH, Parnell, P, Green, D, Keer, V, Hawkey, PM, Evans, I& Murphy, P2004, Role of environmental cleaning in controlling an outbreak of *Acinetobacter baumannii* on a neurosurgical intensive care unit, *J Hosp Infect*, vol.56, no. 2, pp. 106-10.
- Hota, B 2004, Contamination, disinfection, and cross-colonization: are hospital surfaces reservoirs for nosocomial infection?, *Clin Infect Dis*, vol. 39, no. 8, pp. 1182-9.
- Larson, EL, Early, E, Cloonan, P, Sugrue, S & Parides, M 2000, An organizational climate intervention associated with increased handwashing and decreased nosocomial infections, *Behav Med*, vol. 26, no. 1, pp. 14-22.
- McKibben, L, Horan, T, Tokars JI, Fowler, G, Cardo, DM, Pearson, ML, Brennan, PJ & the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee 2005, Guidance on public reporting of healthcare-associated infections: recommendations of the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee, *Am J Infect Control*, vol. 33, no. 4, pp. 217-26.
- Zachary, KC, Bayne, PS, Morrison, VJ, Ford, DS, Silver, LC & Hooper, DC 2001, Contamination of gowns, gloves, and stethoscopes with vancomycin-resistant enterococci, *Infect Control Hosp Epidemiol*, vol. 22, no.9, pp. 560-4.
- Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) 2009, Ποιος είναι ο σωστός τρόπος της εφαρμογής του αλκοολούχου αντισηπτικού, ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ., viewed 09 May 2012, <<http://www.keelpno.gr/Portals/0/Αρχεία/Υγιεινή%20των%20Χεριών/aaright.pdf>>.
- Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) 2009, Τα πέντε βήματα για την υγιεινή των χεριών, ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ., viewed 09 May 2012, <<http://www.keelpno.gr/Portals/0/Αρχεία/Υγιεινή%20των%20Χεριών/5steps.pdf>>.
- Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) 2009, WHO Save lives, Clean your hands, Guide to implementation, ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ., viewed 09 May 2012, <http://www.keelpno.gr/Portals/0/Αρχεία/Υγιεινή%20των%20Χεριών/guide_hh.pdf>.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ:

- **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ** ΑΠΟ ΛΟΙΜΟΓΟΝΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ Ή ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ
- **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ** ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΠΑΘΟΓΟΝΩΝ ΜΙΚΡΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ

ΣΩΖΟΥΜΕ ΖΩΕΣ