

HIGIJENA RUKU

Higijena ruku:

Postupci pranja, higijenskog pranja i utrljavanja sa svrhom uklanjanja vidljive nečistoće i reduciranja prolazne mikrobiološke flore bez nužnog utjecaja na trajnu floru kože.

Higijensko pranje ruku:

Postupak pranja ruku antiseptičkim sredstvom i vodom sa svrhom reduciranja prolazne mikrobiološke flore bez nužnog utjecaja na trajnu floru kože. Širokog je spektra, ali obično manje djelotvorno i djeluje sporije nego utrljavanje antiseptičkog sredstva za ruke.

Higijensko utrljavanje ruku:

Primjena antiseptičkog sredstva za utrljavanje na bazi alkohola sa svrhom reduciranja prolazne mikrobiološke flore bez nužnog utjecaja na trajnu floru kože. Obično je djelotvornije i djeluje brže nego higijensko pranje ruku. U većini indikacija, ukoliko ruke nisu vidljivo zaprljane, dovoljno je primijeniti higijensko utrljavanje alkoholnog sredstva. Ako se na odjelu nalazi bolesnik s *Clostridium difficile*, koji je sporogena bakterija, alkoholni preparati za utrljavanje, odnosno higijensku dezinfekciju ruku ne djeluju jer ne uništavaju spore. Stoga u svakoj indikaciji za higijenu ruku, ruke bile vidljivo kontaminirane ili ne, treba oprati tekućim sapunom i vodom.

Tehnike higijene ruku:

Pri uporabi alkoholnog preparata za utrljavanje, uliti 3-5 ml preparata u skupljene dlanove i pokriti njime čitavu površinu obiju šaka. Trljati ruke preporučenim pokretima dok ruke ne budu suhe, u vremenu od 15-30 sekundi. Kad se ruke peru vodom i tekućim sapunom, sapun se nanese na vlažne ruke, trljajući čitavu površinu šaka preporučenim pokretima, u vremenu od 30-60 sekundi. Voda ne smije biti vruća, jer to oštećuje kožu ruku. Nakon toga ruke se obilno isperu i pažljivo posuše jednokratnim papirnatim ručnikom. Ručnik ne smije biti višekratan niti se njime smije služiti više osoba. Ručnikom se na kraju zatvara slavina.

Kirurška priprema ruku:

Sastoji se od pranja ruku tekućim sapunom i vodom prije prve operacije ili ako su ruke vidljivo zaprljane, te utrljavanjem alkoholnog pripravka, sa svrhom eliminacije prolazne flore i reduciranja trajne flore kože ruku i podlaktica.

Ako su ruke vidljivo prljave, a također i prije prve operacije u danu, treba ih oprati tekućim sapunom i vodom prije kirurške pripreme ruku. Temeljito nasapunati šake preporučenim kretnjama u trajanju od 1 minute prije prvog operativnog zahvata u danu. Istisnuti u dlan 3-5ml tekućeg sapuna/losiona. Pranje traje 60 sekundi. Prljavštinu ispod noktiju ukloniti jednokratnim štapićem za nokte, pod tekućom vodom. Nakon pranja ruke (šake i podlaktice) treba posušiti papirnatim ručnikom koji dobro upija vodu i ne smije biti od recikliranog papira. U tu svrhu mogu se upotrebljavati i sterilne komprese. Kirurška priprema ruku izvodi se uporabom alkoholnog preparata za utrljavanje prije stavljanja rukavica, u vremenu od 3 minute. Utrljavanje alkoholnog sredstva u ruke provodi se u šest osnovnih koraka, pet koji su prisutni i kod ne-kirurškog utrljavanja i šesti koji uključuje podlaktice. Istisnuti u dlan alkoholni dezinficijens za utrljavanje (3-5 ml). Prilikom utrljavanja alkoholnog preparata, najprije se preparat utrljava u šake, zatim u podlaktice i na kraju ponovo u šake. Uzimanje preparata se ponavlja, jer koža mora biti vlažna tijekom čitavog vremena. Nakon završenog postupka utrljavanja, ostaviti da se šake i podlaktice osuše na zraku prije stavljanja sterilnih rukavica.

Higijena ruku je najučinkovitiji postupak u sprječavanju i suzbijanju bolničkih infekcija!!!