

Hygiena rukou

Obsah:

1. Účel	2
2. Platnost	2
3. Použité zkratky a pojmy	2
4. Odpovědnosti a pravomoci	2
5. Vlastní postup	2
5.1 Mechanické mytí rukou (MMR) jako součást osobní hygieny	2
5.1.1 Postup MMR jako součásti osobní hygieny	2
5.2 Hygienické mytí rukou (HMR)	3
5.3 Hygienická dezinfekce rukou (HDR)	3
5.3.1 Postup pro hygienickou dezinfekci	4
5.4 Používání rukavic	5
5.5 Alkoholové dezinfekční prostředky	5
5.6 Mycí přípravky obsahující pouze tenzidy	5
5.7 Školení v oblasti hygieny rukou	5
6. Dokumentace	6
7. List provedených změn	6

1. Účel

Tento standard stanovuje zásady osobní hygieny, péče o ruce a jejich bezpečnou přípravu ke zdravotnickým úkonům v rámci ošetrovatelské a léčebné péče o pacienty při zachování bezpečnosti pro zaměstnance. K zajištění jednotného postupu stanoví tento SOP zásady osobní hygieny, péče o ruce přesně definuje dílčí postupy při mytí a dezinfekci rukou a tyto postupy standardizuje.

2. Platnost

Tento SOP je součástí dokumentace ordinace praktického lékaře a je závazný pro všechny pracovníky podílející se na procesu poskytování péče v rámci ordinace.

3. Použité zkratky a pojmy

Stálá (rezidentní) mikroflóra kůže – mikroorganismy vyskytující se v hlubších vrstvách epidermis, ve vývodech potních mazových žláz, okolí nehtů zpravidla v konstantních poměrech.

Přechodná (transientní) mikroflóra kůže – mikroorganismy kontaminující povrch kůže rukou; jejich množství a poměr je odrazem mikrobiálního zatížení prostředí a charakteru vykonávané práce.

MMR – mechanické mytí rukou jako součást osobní hygieny. Mechanické odstranění nečistoty a částečně přechodné mikroflóry z pokožky rukou.

HDR – hygienická dezinfekce rukou. Redukce množství přechodné mikroflóry z pokožky rukou s cílem přerušení cesty přenosu mikroorganismů.

HMR – hygienické mytí rukou. Odstranění nečistoty a snížení množství přechodné mikroflóry na pokožce rukou mycími přípravky s dezinfekční přísadou.

MMR	mechanické mytí rukou
HDR	hygienická dezinfekce rukou
SOP	standardní operační postup

4. Odpovědnosti a pravomoci

Pracovníci podílející se na procesu poskytování zdravotní péče jsou povinni v souladu s platnou vyhláškou č. 306/2012 Sb., dodržovat hygienu rukou, musí se zdržet nošení šperků a umělých nehtů na rukou a jsou povinni, zúčastnit se pravidelného školení hygienického zabezpečení rukou ve zdravotnictví jednou za dva roky.

Za dodržování SOP odpovídá lékař.

5. Vlastní postup

5.1 Mechanické mytí rukou (MMR) jako součást osobní hygieny

- **Definice**

Mechanické odstranění nečistoty a částečně i přechodné mikroflóry z pokožky rukou. Provádí se před a po běžném kontaktu s pacientem, po sejmutí rukavic, vždy když jsou ruce viditelně znečištěné. Před manipulací s jídlem a léky. Po použití toalety, před jídlem atd.

- **Prostředky a pomůcky:**

tekutý mycí přípravek z dávkovače

tekoucí pitná voda

ručníky pro jedno použití.

5.1.1 Postup MMR jako součásti osobní hygieny

- **ZVLHČETE** ruce vodou
- **NANESTE** mycí přípravek a dobře rozetřete na kůži rukou

- **NAPĚŇTE** s malým množstvím vody, vlastní mytí provádějte po dobu 30 vteřin
- Důkladně **OPLÁCHŇTE** tekoucí pitnou vodou
- **UTŘETE** do sucha ručníkem pro jedno použití

5.2 Hygienické mytí rukou (HMR)

Odstranění nečistoty a snížení množství přechodné mikroflóry na pokožce rukou mycími přípravky s dezinfekční přísadou. Je účinnější než mechanické mytí rukou (MMR), ale méně účinné než hygienická dezinfekce rukou (HDR – viz. dále).

- **Provádí se:**
 - při přípravě pokrmů
 - při výdeji pokrmů
 - při osobní hygieně

Přípravky k mytí a dezinfekci rukou:

Požadavky na dezinfekční prostředky na ruce zařazené dle platného právního předpisu musí vyhovovat ČSN EN ISO 14885.

Postup HMR:

1. Navlhčete si ruce.
2. Naneste mycí prostředek a roztírejte jej nejméně patnáct sekund.
3. Pečlivě si omyjte dlaně, hřbety rukou až po zápěstí včetně prostoru mezi prsty.
4. Důkladně opláchněte vodou.
5. Loktem uzavřete přívod vody.
6. Osušte si ruce papírovou utěrkou.

Doba trvání celé procedury: 40–60 vteřin

5.3 Hygienická dezinfekce rukou (HDR)

- **Definice**

Redukce množství přechodné mikroflóry z pokožky rukou s cílem přerušování cesty přenosu mikroorganismů.

- **Provádí se:**
 - jako součást bariérové ošetřovatelské techniky
 - vždy před parenterálním výkonem
 - po zdravotnických výkonech u fyzických osob
 - po manipulaci s biologickým materiálem a použitým prádlem
 - jako součást hygienického filtru
 - po náhodné kontaminaci rukou biologickým materiálem
 - v případě protržení rukavic během výkonu

- **Prostředky a pomůcky**

Alkoholový dezinfekční prostředek určený k hygienické dezinfekci rukou. V případě nutnosti lze nahradit alkoholové dezinfekční prostředky jinými dezinfekčními prostředky, určenými k dezinfekci rukou v souladu s Dezinfekčním programem.

Dezinfekční prostředky aplikujte vždy na suché ruce.

1. Do sevřené dlaně aplikujte dostatek dezinfekčního přípravku.
2. Ruce udržujte po celou dobu dezinfekce vlhké.
3. Každý pohyb opakujte 5x, pořadí není rozhodující
 - Třete dlaň o dlaň.
 - Dejte ruce na sebe, zaklesněte prsty a třete pravou dlaní levý hřbet ruky a naopak.

- Dejte ruce dlaněmi k sobě, zaklesněte prsty a třete dlaní o dlaň.
- Semkněte prsty a otírejte horní část semknutých prstů dlaní druhé ruky.
- Otáčivým pohybem dlaně otírejte palec druhé ruky a naopak.
- Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlani a naopak.
- Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.

4. Nechte dezinfekci zaschnout.

Po zaschnutí se ruce dále neoplachují ani neutírají.

Doba trvání celé procedury: 20–30 vteřin

5.3.1 Postup pro hygienickou dezinfekci

- **VETŘETE** alkoholový dezinfekční prostředek v množství cca 3ml po dobu 30-60 sekund do suché pokožky rukou až do úplného zaschnutí
- **NEOPLACHUJTE**
- **NEUTÍREJTE**



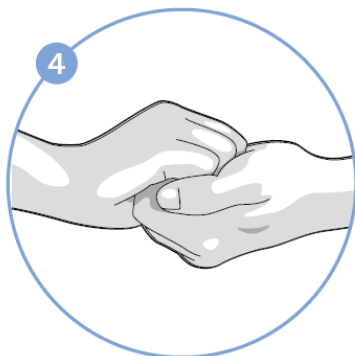
1. krok
Dlaň na dlaň.



2. krok
Prává dlaň přes hřbet levé ruky, levá dlaň přes hřbet pravé ruky.



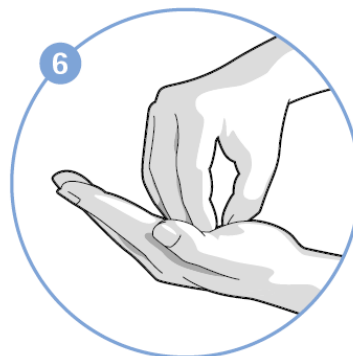
3. krok
Dlaň na dlaň s roztaženými založenými prsty – mezi prsty.



4. krok
Vnější strany prstů proti druhé dlani s „uzamčenými“ prsty.



5. krok
Krouživě mnout levý palec pravou zavřenou dlani a naopak.



6. krok
Krouživě mnout tam a zpět sevřené špičky prstů pravé ruky na levé dlani a naopak.

Poznámka: hygienická dezinfekce rukou je nezastupitelná při běžném kontaktu mezi jednotlivými pacienty, mechanické mytí rukou nestačí!

5.4 Používání rukavic

Rukavice jsou osobním ochranným pracovním prostředkem, zajišťujícím mechanickou bariéru. Výběr rukavic závisí na snášenlivosti pracovníkem a druhu předpokládané činnosti.

Mechanická bariéra:

- snižuje riziko přenosu mikroflóry od pacienta na personál a naopak,
- částečně chrání pokožku rukou před agresivními účinky dezinfekčních prostředků a jiných škodlivin.

Některé typy rukavic jsou ošetřeny zevnitř vrstvičkou pudru z absorpčního kukuřičného škrobu nebo potaženy speciálním vícevrstevným syntetickým latexem pro snadné navlékání.

Postup při používání rukavic:

K úkonům s rizikem neplánovaného parenterálního vstupu nebo s plánovaným parenterálním vstupem do organismu lze použít pouze čisté, respektive sterilní jednorázové rukavice a při manipulaci dodržovat aseptické postupy. Po sejmutí rukavic provádíme MMR.

K vyšetřování fyziologicky nesterilních dutin (k úkonům bez rizika narušení celistvosti sliznic) lze používat čisté nesterilní jednorázové rukavice. Při manipulaci je nutné respektovat návod výrobce. Po sejmutí rukavic je třeba ruce mechanicky umýt (MMR).

V případě protržení rukavic během výkonu je nutné provést hygienickou dezinfekci rukou (HDR) a čistými rukavicemi ve výkonu pokračovat.

Při manipulaci s biologickým materiálem, úklidu a práci s jinými škodlivinami musí ochranné rukavice cíleně chránit před znečištěním rukou biologickým materiálem a používanou škodlivinou. U rukavic pro opakované používání (např. gumové pracovní rukavice) musí po použití následovat jejich bezpečné ošetření (event. dekontaminace při znečištění biologickým materiálem) včetně osušení. Poškozené rukavice se nesmí používat.

5.5 Alkoholové dezinfekční prostředky

- **POŽADUJTE** dodávku v originálním balení
- **DÁVKUJTE** pomocí dávkovačů (dávkovací zařízení je nutné udržovat v čistotě, při každé výměně náplně řádně omýt, vymýt a případně vysterilizovat)
- **POUŽÍVEJTE** neředěné prostředky s možností okamžitého použití, s rychlým účinkem

PŘELÉVANÉ DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDKY

- **OZNAČTE** štítkem rozlévanou dezinfekci – **název dezinfekce**
- **ZAPIŠTE** na štítek **datum** rozliti desinfekčního prostředku + **expiraci a šarži** originálního balení dezinfekčního prostředku a **jméno** pracovníka, který přelil dezinfekční prostředek

5.6 Mycí přípravky obsahující pouze tenzidy

Poznámka: nemají dezinfekční účinek, nesnižují v požadované míře počty bakterií a virů při mytí rukou.

5.7 Školení v oblasti hygieny rukou

Pracovníci podílející se na procesu poskytování ordinace jsou povinni absolvovat minimálně jednou za dva roky pravidelné školení v oblasti hygieny rukou.

Školení je prováděno formou teoretické přednášky, na kterou následně navazuje praktický nácvik, event. E-learningovým kurzem.

Školení zahrnuje oblasti:

- hygiena rukou,
- bariérová ošetřovací technika,

6. Dokumentace

- Související dokumenty
- Záznamy
- Nahrazené dokumenty

7. List provedených změn

Číslo změny	Kapitola/strana	Stručné zdůvodnění obsahu změny	Datum účinnosti	Schválil