

RUČNÍ HYGIENA – PROČ, JAK A KDY?

PROČ?



- **Ruce** jsou hlavní cesta přenosu zárodků virů a bakterií během zdravotní péče.
- Hygiena rukou je proto **nejdůležitějším opatřením** k zamezení přenosu škodlivých zárodků a prevenci infekcí spojených se zdravotní péčí.

JAK?



- Čistěte si ruce třením pomocí **přípravků na bázi alkoholu** pro rutinní hygienu rukou. Je to rychlejší, efektivnější a Vaše ruce to lépe snášejí než mytí rukou vodou s mýdlem.

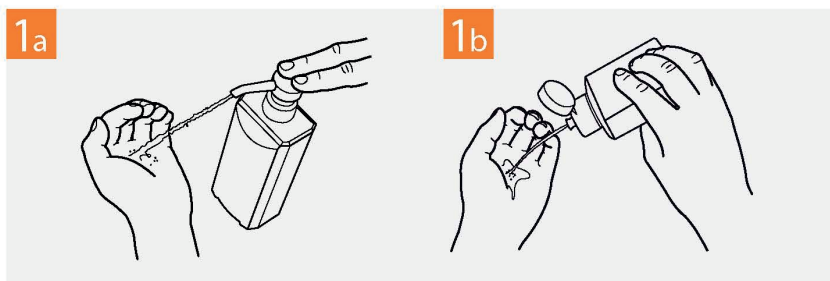
KDY?



- Jakákoliv osoba podílející se na přímé či nepřímé péči o pacienta by měla být schopna správně a ve správný čas provádět ruční hygienu.
- Čistěte si ruce **ihned po dotyku povrchů**, které by mohly být kontaminovány daným patogenem

HYGIENA RUKOU - TŘENÍ RUKOU

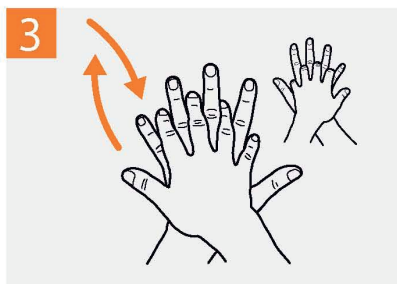
 Doba trvání celé procedury: **20–30 vteřin**



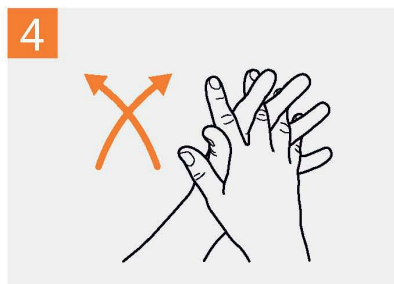
Do sevřené dlaně aplikujte dostatek přípravku na pokrytí celého povrchu rukou.



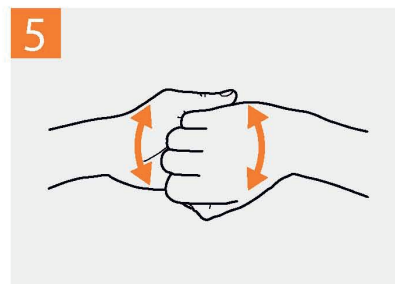
Třete ruce dlaní o dlaň.



Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



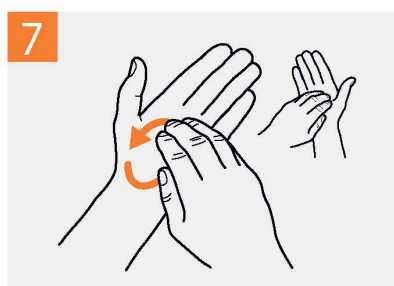
Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



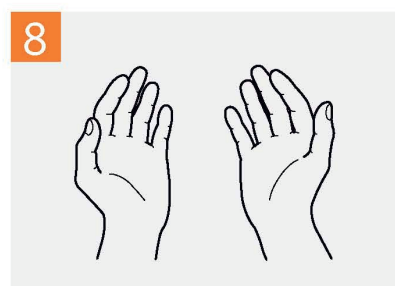
Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a naopak.



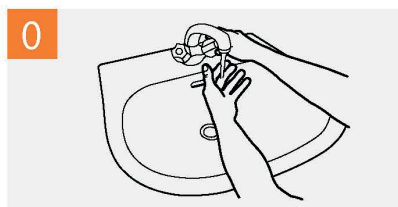
Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.



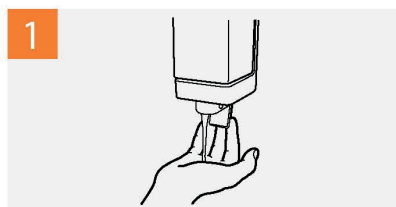
Po oschnutí jsou Vaše ruce dezinfikovány

HYGIENA RUKOU - MYTÍ RUKOU

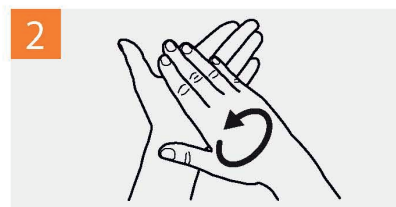
 Doba trvání celé procedury: **40–60 vteřin**



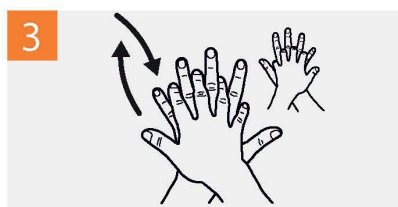
Navlhčete si ruce vodou.



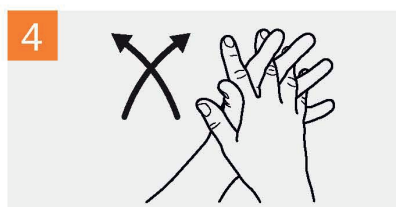
Aplikujte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



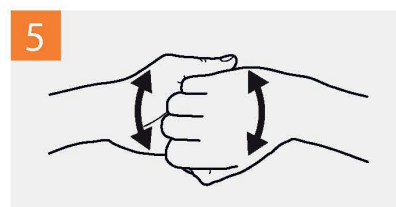
Třete ruce dlaní o dlaň.



Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



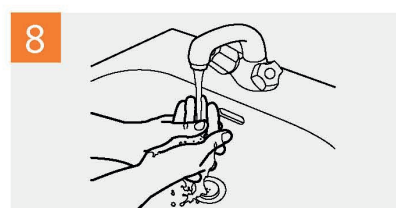
Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



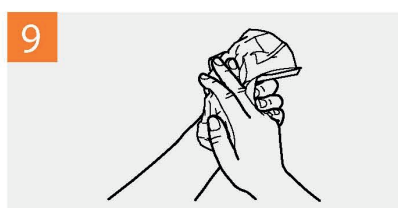
Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a naopak.



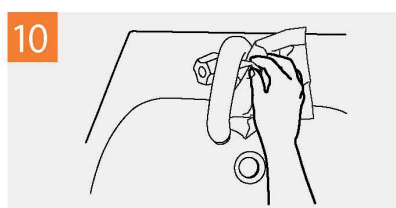
Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřené prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.



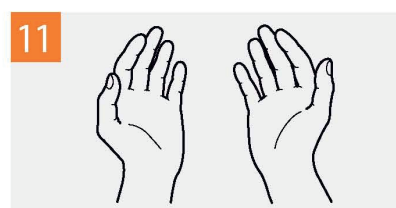
Opláchněte si ruce vodou.



Ruce si pečlivě osušte ručníkem na jedno použití.



Použijte ručník k zastavení kohoutku.



Nyní jsou Vaše ruce čisté.

PÉČE O RUCE

- Starejte se o své ruce pravidelně použitím ochranných krémů, nejlépe denně
- Nemyjte si rutinně ruce mýdlem a vodou ihned před nebo po tom, co si ruce vyčistíte třením použitím prostředku založeném na alkoholu
- K oplachování rukou nepoužívejte horkou vodu
- Po mytí rukou třením nebo mytí mýdlem a vodou nechte ruce zcela oschnout před nasazením rukavic
- Noste rukavice v případě možnosti dotyku s povrchy, které mohou být kontaminovány patogenem (v současné situaci nákupní košíky, kliky od dveří na veřejných místech, atd.)

NÁVOD WHO PRO PŘÍPRAVU DEZINFEKCE RUKOU

Roztok dezinfekce 1	Roztok dezinfekce 2
Ethanol 96 %	Isopropyl alkohol 99,8 %
Peroxid vodíku 3 %	Peroxid vodíku 3 %
Glycerol 98 %	Glycerol 98 %
Sterilní destilovaná nebo převařená studená voda	Sterilní destilovaná nebo převařená studená voda

Poznámky

- Glycerol – používá se jako zvlhčující látka, ale mohou být použity i jiný změkčovadla za předpokladu že jsou levné, široce dostupné a mísitelné s vodou a alkoholem a nepřispívají k toxicitě ani nevyvolávají alergii
- Peroxid vodíku – používá se k inaktivaci kontaminujících bakteriálních spor a není účinnou látkou pro ruční antisepci
- Alkohol – aktivní látka pro ruční antisepci
- Jakákoliv další přísada do obou přípravků by měla být jasně označena a v případě náhodného požití netoxická
- Může být přidáno barvivo, které umožňuje odlišení od jiných tekutin. Nesmí však zvyšovat toxicitu, způsobovat alergii nebo narušovat antimikrobiální vlastnosti. Přidání parfémů se nedoporučuje kvůli riziku alergických reakcí.

NÁVOD NA PŘÍPRAVU 10 L DEZINFEKCE

Tyto mohou být připraveny v 10 litrových skleněných nebo plastových lahvích se zátkou se závit

Roztok dezinfekce 1	Roztok dezinfekce 2
Ethanol 96 % - 8333 ml	Isopropyl alkohol 99,8 % - 7515 ml
Peroxid vodíku 3 % - 417 ml	Peroxid vodíku 3 % - 417 ml
Glycerol 98 % - 145 ml	Glycerol 98 % - 145 ml
Sterilní destilovaná nebo převařená studená voda - 1105 ml	Sterilní destilovaná nebo převařená studená voda - 1923 ml

NÁVOD KROK ZA KROKEM:

1. Přesný objem použitého alkoholu se nalije do velké nádoby nebo nádrže.
2. Peroxid vodíku se přidá pomocí odměrného válce.
3. Glycerol se přidá pomocí odměrného válce. Důležité!! Jelikož je glycerol velmi viskózní, může přilnout ke stěně odměrného válce. Proto je třeba odměrný válec vypláchnout sterilní destilovanou nebo studenou převařenou vodou a vyprázdnit do nádrže/nádoby.
4. Nádrž nebo nádoba se poté doplní po značku 10 l sterilní destilovanou nebo studenou převařenou vodou.
5. Víko nebo šroubovací uzávěr se umístí na nádrž nebo nádobu ihned po přípravě, aby nedošlo k odpařování.
6. Roztok se smíchá jemným třepáním.
7. Roztok se okamžitě rozdělí do finálních nádob (např. 500 nebo 100 ml plastových lahví) a ty se umístí do karantény na 72 h. To umožní zničení jakýchkoliv spór přítomných v alkoholu nebo nových/znovu použitých lahvích.

FINÁLNÍ PRODUKTY

Roztok dezinfekce 1	Roztok dezinfekce 2
Finální koncentrace	Finální koncentrace
Ethanol 80% (v/v)	Isopropyl alkohol 75 % (v/v)
Peroxid vodíku 0,125 % (v/v)	Peroxid vodíku 0,125 % (v/v)
Glycerol 1,45 % (v/v)	Glycerol 1,45 % (v/v)

DALŠÍ INFORMACE A RIZIKA:

- V současné době jediné známe prostředky pro rychlou a účinnou inaktivaci široké škály potenciálně škodlivých mikroorganismů na rukou
- Lze použít jak pro hygienickou antisepsi rukou, tak pro předoperační hygienu rukou
- S ohledem na kožní reakce, tření rukou pomocí dezinfekcí na bázi alkoholu je lépe tolerováno než mytí rukou vodou s mýdlem
- Pouze pro vnější použití
- Vyhněte se kontaktu s očima
- Udržujte mimo dosah dětí
- Hořlavina!!! – chraňte před ohněm a teplem
- Bod vzplanutí etanolu 80 % (v/v) a isopropylalkoholu 75 % (v/v) je 17,5 °C a 19 °C.
- Výrobní a skladovací prostory by měly být ideálně klimatizované nebo chladící místnosti, kde je kouření a manipulace s ohněm přísně zakázána.