



EDUKACJA PACJENTA I OPIEKUNA

Higiena rąk i zapobieganie zakażeniom

W niniejszej informacji wyjaśniono, jak należy prawidłowo myć ręce mydłem i wodą lub środkiem odkażającym do rąk na bazie alkoholu.

Dlaczego higiena rąk jest taka ważna?

Gdy zarazki dostają się do Pana/Pani organizmu, mogą spowodować zakażenie. Wszyscy pacjenci są zagrożeni zakażeniem podczas pobytu w szpitalu. Higiena rąk to najlepszy sposób zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazków i zakażeń. W ciągu zaledwie 15 sekund mycia rąk lub stosowania środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, takiego jak Purell®, giną zarazki powodujące zakażenia. Może Pan/Pani podjąć takie działanie, myjąc swoje ręce i prosząc osoby odwiedzające o umycie rąk.

Kiedy należy myć ręce mydłem i wodą?

- Po skorzystaniu z toalety, basenu (kaczki) lub przenośnego sedesu;
- Gdy ręce wydają się brudne;
- Przed jedzeniem lub przygotowaniem jedzenia;
- W razie zakażenia bakterią *Clostridium difficile* (*C. Diff*) lub norowirusem;
- Po wymiotach lub odkrztuszeniu płwociny (flegmy).

Jak prawidłowo myć ręce mydłem i wodą?

1. Zwilżyć ręce ciepłą wodą. W miarę możliwości należy używać mydła w płynie. Nałożyć na rękę ilość mydła wielkości pięciocentówki lub dwudziestopięciocentówki.

2. Pocierać ręce aż do wytworzenia się piany. Wcierać pianę w grzbiety rąk, pomiędzy palcami oraz w okolice wokół paznokci i pod paznokciami.
3. Pocierać ręce przez 15-20 sekund.
4. Dokładnie spłukać ręce pod ciepłą wodą bieżącą.
5. Wytrzeć ręce ręcznikiem papierowym.
6. W razie potrzeby użyć ręcznika papierowego przy zakręcaniu kranu i otwieraniu drzwi łazienki.

Kiedy należy myć ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu?

- Gdy nie ma mydła i wody;
- Gdy wychodzi Pan/Pani ze swojej sali szpitalnej i gdy Pan/Pani wraca;
- Przed jedzeniem (jeśli jest Pan/Pani unieruchomiony/-a w łóżku, może Pan/Pani użyć pojedynczo pakowanych wilgotnych chusteczek do rąk).

Jak prawidłowo myć ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu?

1. Nałożyć na dłoń ilość środka odkażającego wielkości pięciocentówki lub dwudziestopięciocentówki.
2. Pocierać ręce, a następnie wcierać środek w grzbiety rąk, pomiędzy palcami oraz w okolice wokół paznokci i pod paznokciami.
3. Pocierać aż do wyschnięcia rąk. Jeśli użyto wystarczającej ilości środka odkażającego do zabicia zarazków, ręce nie powinny wyschnąć przed upływem 15 sekund pocierania. Nie należy płukać rąk wodą ani osuszać ich ręcznikiem.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji na temat higieny rąk?

Jeżeli ma Pan/Pani jakieś pytania, proszę porozmawiać o nich z lekarzem prowadzącym badanie lub z pielęgniarką. Więcej informacji może Pan/Pani uzyskać również na następującej stronie internetowej:



Jeśli uzna Pan/Pani, że może mieć Pan/Pani zakażenie, proszę powiedzieć o tym lekarzowi lub pielęgniarce. Objawy podmiotowe i przedmiotowe zakażenia mogą obejmować:

- gorączkę lub niską temperaturę poniżej 96.8° F (36° C),
- nowe dreszcze lub poty lub nasilenie podobnych objawów występujących wcześniej,
- nowe zaczerwienienie wokół rany lub nasilenie wcześniejszego zaczerwienienia,
- nowy wysięk z rany lub nasilenie wcześniejszego wysięku,
- nową duszność lub zaburzenia oddychania lub nasilenie podobnych objawów występujących wcześniej,
- szybsze niż zazwyczaj bicie serca,
- nowy kaszel lub nasilenie kaszlu wcześniej występującego,
- nowy ból lub nasilenie bólu wcześniej występującego.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę porozmawiać z członkiem zespołu terapeutycznego opiekującego się Panem/Panią. Można się z nim kontaktować od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 17.00 pod numerem telefonu _____. Po godzinie 17.00, w weekendy i w święta proszę dzwonić pod numer _____. Jeżeli nie podano numeru lub nie jest Pan/Pani pewien/pewna, proszę dzwonić pod numer 212-639-2000.