



## PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

# Higiena rąk i zapobieganie zakażeniom

Podane informacje wyjaśniają, jak myć ręce mydłem i wodą lub odkażać je środkiem odkażającym na bazie alkoholu.

## Dlaczego higiena rąk jest taka ważna?

Po przedostaniu się do organizmu zarazki mogą spowodować zakażenie. Podczas przebywania w szpitalu wszyscy są narażeni na infekcję. Higiena rąk to najlepszy sposób zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazków i zakażeń. Zaledwie 20 sekund mycia rąk lub zastosowanie środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu (takiego jak Purell®) zabija zarazki powodujące zakażenia. Należy podjąć działania myjąc ręce i prosząc gości o umycie rąk.

## Kiedy należy myć ręce mydłem i wodą?

- Po skorzystaniu z toalety, pisuaru lub przenośnego sedesu.
- Jeśli ręce są brudne;
- Przed jedzeniem lub przygotowywaniem posiłków;
- W razie zakażenia bakterią *Clostridium difficile* (*C. diff*) lub norowirusem;
- Po wymiotach (zwracaniu treści żołądkowej) lub odkaszlaniu flegmy (plwociny).

## Jak prawidłowo myć ręce mydłem i wodą?

1. Zwilżyć ręce ciepłą wodą. Jeśli jest dostępne, należy używać mydła w płynie. Nałożyć odpowiednią ilość mydła na obie ręce.
2. Pocierać ręce do wytworzenia się piany. Pocierać pianą na wierzchniej części dłoni, pomiędzy palcami oraz wokół i pod paznokciami.
3. Kontynuować pocieranie rąk przez co najmniej 20 sekund.
4. Dokładnie spłukać dłonie pod ciepłą bieżącą wodą.
5. Wytrzeć ręce ręcznikiem papierowym.
6. W razie potrzeby użyć suchego ręcznika papierowego do zakręcenia kranu i przy otwieraniu drzwi łazienki.



Please visit [www.mskcc.org/pl/videos/how-wash-your-hands-properly](http://www.mskcc.org/pl/videos/how-wash-your-hands-properly) to watch this video.

## Kiedy należy odkażać ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu?

- W przypadku braku mydła i wody.
- Po wyjściu ze swojej sali szpitalnej i powrocie do niej.
- Przed jedzeniem.

Osoby niewstające z łóżka mogą używać osobno pakowanych wilgotnych chusteczek do rąk.

## Jak prawidłowo odkażać ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu?

1. Nałożyć wystarczającą ilość środka odkażającego na obie dłonie.
2. Pocierać ręce, a następnie wetrzeć środek odkażający w wierzchnią część dłoni, między palcami oraz wokół i pod paznokciami.
3. Kontynuować pocieranie rąk do ich wyschnięcia. Jeśli do zabicia zarazków użyto wystarczającej ilości środka dezynfekującego, ręce nie powinny wyschnąć przed upływem co najmniej 20 sekund. Nie należy płukać rąk wodą ani osuszać ich ręcznikiem.

## **Gdzie mogę uzyskać dodatkowe informacje na temat higieny rąk?**

W przypadku pytań, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką. Dodatkowe informacje można również uzyskać odwiedzając stronę:

### **Światowa Organizacja Zdrowia - World Health Organization (WHO)**

[www.who.int/gpsc/5may/Hand\\_Hygiene\\_When\\_and\\_How\\_Leaflet.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_When_and_How_Leaflet.pdf)

## **Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?**

Należy zwrócić się po pomoc do lekarza w przypadku wystąpienia poniższych objawów:

- gorączka równa lub powyżej 38° C (100,4° F)
- niska temperatura ciała równa lub poniżej 36° C (96,8° F)
- nowe lub nasilające się dreszcze lub pocenie się
- nowe lub nasilające się zaczerwienienie wokół rany
- nowy lub nasilający się wysięk z rany
- nowa lub pograduszająca się duszność lub problemy z oddychaniem

- szybsze niż zazwyczaj bicie serca
- nowy lub nasilający się kaszel
- nowy lub nasilający się ból

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

---

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on March 19, 2020  
©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center