



## EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# 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. Należy podjąć działania, myjąc ręce i prosząc gości o umycie rąk.

## Kiedy należy myć ręce mydłem i wodą?

Umyć ręce:

- 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 wodą i mydłem?

1. Zwilżyć ręce ciepłą wodą. Jeśli jest dostępne, należy używać mydła w płynie. Nałożyć odpowiednią ilość mydła na obie dłonie.
2. Pocierać dłonie. Pocierać mydłem wierzchnią stronę dłoni, między 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?

Odkazać 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 dłonie. Pocierać środkiem odkażającym wierzchnią stronę dłoni, między palcami oraz wokół i pod paznokciami.
3. Kontynuować pocieranie rąk do ich wyschnięcia. 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?**

Lekarz może odpowiedzieć na wszelkie pytania. Dodatkowe informacje można również uzyskać odwiedzając stronę:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
(Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób)  
[www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html](http://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html)

## Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?

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

- gorączka co najmniej 38°C (100,4°F);
- temperatura ciała 36° C (96,8° F) lub niższa;
- nowe lub nasilające się dreszcze albo pocenie się;
- nowe lub nasilające się zaczerwienienie wokół rany;
- nowy lub nasilający się wysięk z rany;
- nowe lub nasilające się duszności albo problemy z oddychaniem;
- szybsze niż zazwyczaj bicie serca;
- nowy lub nasilający się kaszel;
- nowy lub nasilający się ból.

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00. Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe), by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

---

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on May 18, 2023

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center