



HIGIJENA RUKU

UPUTE BOLESNICIMA I POSJETAMA



Higijena ruku je najjednostavniji i najvažniji način sprječavanja i kontrole infekcija koje se prenose nečistim rukama.

Postupcima higijene ruku uklanjamo mikroorganizme koji su potencijalni uzročnici bolničkih infekcija.



Koji su postupci provođenja higijene ruku?

Higijena ruku provodi se:

- pranjem sapunom i tekućom vodom
- higijenskim utrljavanjem alhoholnog pripravka

Kada se provode postupci higijene ruku?

Prije:

- jela (obroka) / pripreme hrane,
- dojenja / hranjenja djeteta,
- aktivnosti koje obavljate s djetetom, novorođenčetom i dojenčetom,
- dodirivanja usta, nosa ili očiju,
- dodirivanja rana
- kontakta s bolesnom osobom.

Poslije:

- uporabe toaleta (zahoda),
- brisanja nosa, kašljanja, kihanja,
- mijenjanja pelena,
- dodirivanja rana i predmeta kontaminiranih tjelesnim izlučevinama ili krvlju,
- kontakta s bolesnom osobom,
- u svim slučajevima kada su ruke potencijalno kontaminirane.

**HIGIJENU RUKU TREBA
PROVODITI PRIJE ULASKA
I NAKON IZLASKA IZ
BOLESNIČKE SOBE !**

Ukoliko su ruke vidljivo onečišćene obvezno je provesti higijensko pranje ruku sapunom i tekućom vodom.

Ukoliko ste bili u kontaktu s bolesnikom kod kojeg je izolirana bakterija *Clostridium difficile* obvezno je provesti postupak pranja ruku sapunom i tekućom vodom.



Postupak higijene ruku higijenskim utrljavanjem alkoholnog pripravka provodi se pripravcima koji sadrže jedan ili više dezinficijensa na bazi etilnog alkohola ili izopropanola.

Higijensko utrljavanje isto kao i pranje ruku standardna je mjera higijene ruku.

Prije higijenskog utrljavanja ruke nije potrebno prati.



Kako prati ruke sapunom i tekućom vodom?



Trajanje postupka: 40 - 60 sekundi



0 Namočite ruke pod tekućom vodom



1 Dozirajte tekući losion za pranje ruku



2 Trljajte dlanom o dlan



3 Dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obrnuto



4 Dlan o dlan s isprepletenim prstima



5 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte



6 Kružnim pokretima trljajte palce obje ruke



7 Vrhove prstiju desne ruke o dlan lijeve i obrnuto



8 Temeljito isperite ruke tekućom vodom



9 Osušite jednokratnim papirnatim ručnikom



10 Upotrebjenim ručnikom zatvorite slavinu



11 Čiste ruke

Kako pravilno koristiti alkoholni pripravak?

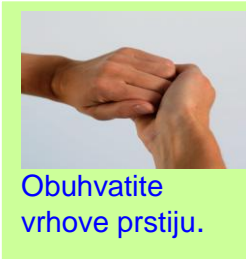
Na dlan jedne ruke nanijeti alkoholni dezinficijens u količini jednog pritiska na dozator.



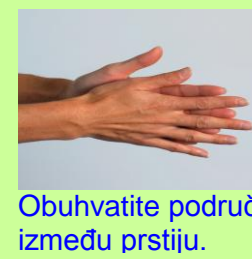
Utrljati dezinficijens u dlanove i zapešća.



Obuhvatite palčeve.



Obuhvatite vrhove prstiju.



Obuhvatite područje između prstiju.

Postupak utrljavanja provoditi sve dok ruke ne budu potpuno suhe.