



Гигиена рук: зачем, как и когда?

ЗАЧЕМ?

- Ежедневно тысячи людей в мире умирают от инфекций, которые приобретены в процессе оказания медицинской помощи.
- Руки – основной путь передачи микроорганизмов во время оказания медицинской помощи.
- Поэтому гигиена рук – самая важная мера, позволяющая избежать передачу потенциально вредных микроорганизмов и предотвратить распространение инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи.
- В настоящей брошюре разъясняется как и когда следует принимать меры, обеспечивающие гигиену рук.

КТО?

- Любой медицинский работник, лицо, осуществляющее уход за больным, и лицо, оказывающееся в прямом или непрямом контакте с пациентами, должны быть заинтересованы в обеспечении гигиены рук и должны уметь выполнять соответствующие процедуры правильно и в нужное время.

КАК?

- Обработывайте ваши руки **антисептиком на спиртовой основе**, это предпочтительное средство для повседневной гигиенической антисептики рук, если на руках нет явных загрязнений. Это средство более быстродействующее, более эффективное и лучше переносится вашими руками, чем мытье мылом и водой.
- **Мойте руки мылом и водой**, если они явно загрязнены или явно испачканы кровью или другими биологическими жидкостями, а также после посещения туалета.
- Если существуют обоснованные подозрения или доказательства того, что был контакт с потенциальными спорообразующими патогенными микроорганизмами, включая вспышки *Clostridium difficile*, предпочтительной мерой гигиены рук является мытье рук мылом и водой.

КАК ПРОВОДИТЬ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ АНТИСЕПТИКУ РУК?

**ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГИГИЕНЫ РУК!
МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ**

 Продолжительность всей процедуры: **20–30 секунд**

1a



Налейте продукт в сложенную горсткой ладонь, так чтобы покрыть всю поверхность

1b

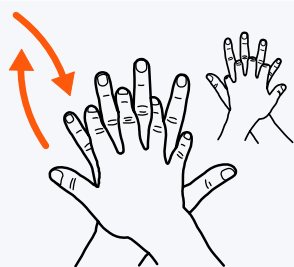


2



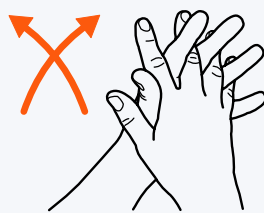
Потрите одну ладонь о другую ладонь

3



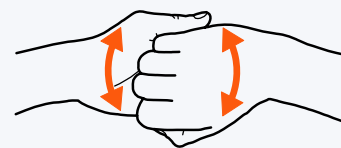
Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот

4



Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь

5



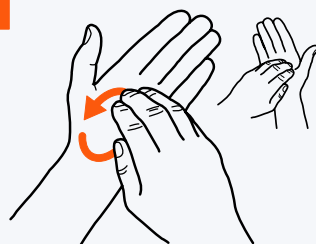
Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки

6



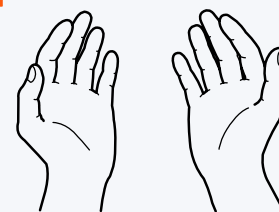
Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки

7



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки

8



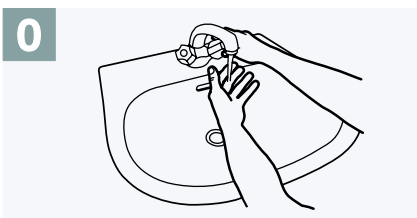
После того как ваши руки высохли, они безопасны

КАК МЫТЬ РУКИ?

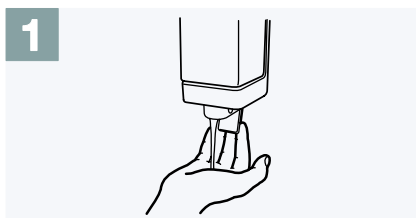
МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ! В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ АНТИСЕПТИКИ РУК



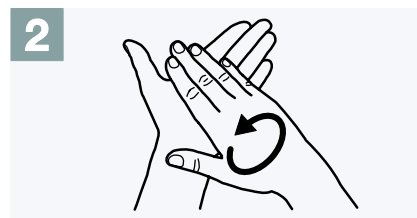
Продолжительность всей процедуры: **40–60 секунд**



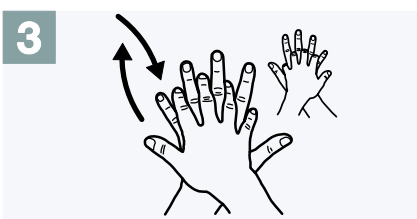
0 Увлажните руки водой



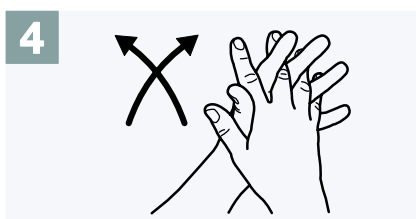
1 Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



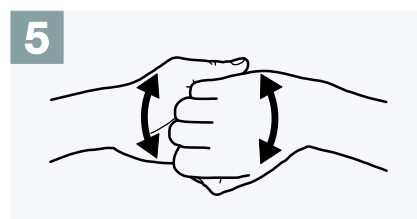
2 Потрите одну ладонь о другую ладонь



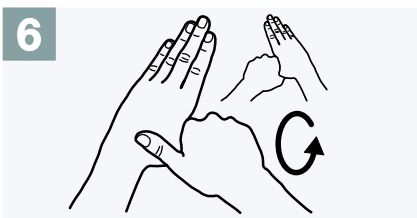
3 Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы и наоборот



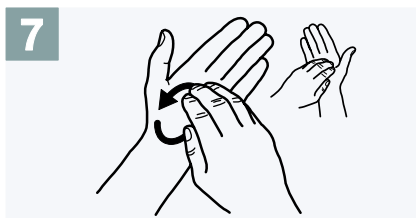
4 Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



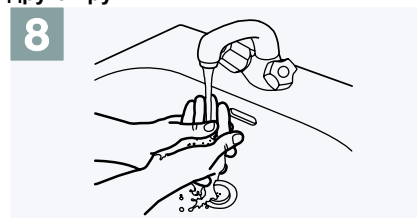
5 Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растрируйте ладонь другой руки



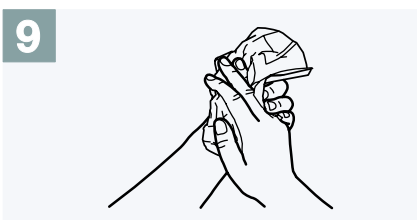
6 Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



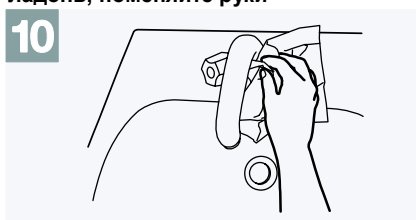
7 Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



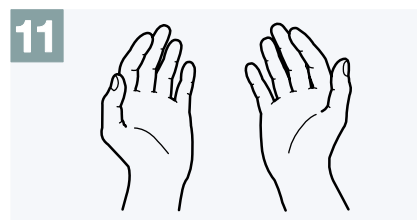
8 Ополосните руки водой



9 Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



10 Используйте полотенце для закрытия крана



11 Теперь ваши руки безопасны

Уход за руками

- Ухаживайте за руками, используя защитный крем или лосьон для рук по меньшей мере один раз в день.
- Не мойте руки мылом и водой непосредственно перед обработкой рук антисептиком на спиртовой основе или сразу после этой процедуры.
- Не используйте горячую воду для ополаскивания рук.
- После антисептики или мытья рук дайте им полностью высохнуть, прежде чем надевать перчатки.

Помните

- Не следует носить искусственные ногти или удлинители ногтей при прямом контакте с пациентами.
- Ногти должны быть коротко подстрижены.

КОГДА?

ВАШИ 5 МОМЕНТОВ ДЛЯ ГИГИЕНЫ РУК*



***ПРИМЕЧАНИЕ:** Меры по обеспечению гигиены рук должны применяться при всех указанных показаниях, независимо от того, используете вы перчатки или нет.

1. Перед контактом с пациентом

ЗАЧЕМ? Защитить пациента от потенциально опасных микроорганизмов, находящихся на ваших руках.

КОГДА? Выполните гигиену рук до контакта с пациентом, когда подходите к нему/ней.

Ситуации, в которых применяется Момент 1:

- перед рукопожатием, перед тем как погладить ребенка по лбу;
- перед тем, как помочь пациенту провести личную гигиену: передвижение, принятие ванны, принятие пищи, одевание и т. д.;
- перед оказанием помощи и неинвазивными видами лечения: применение кислородной маски, проведение массажа и т. д.;
- перед проведением неинвазивного физикального обследования: измерение пульса, измерение кровяного давления, аускультация грудной клетки, запись ЭКГ.

2. Перед чистой/асептической процедурой

ЗАЧЕМ? Защитить пациента от проникновения в его/ее организм потенциально опасных микроорганизмов, включая собственную микрофлору пациента

КОГДА? Позаботьтесь о чистоте ваших рук непосредственно перед контактом с критическим биотопом, с которым сопряжен риск инфицирования пациента (например, слизистые оболочки, поврежденная кожа, инвазивное медицинское устройство)*

Ситуации, в которых применяется Момент 2:

- перед чистой зубной пастой, закапыванием глазных капель, перед проведением пальцевого вагинального или ректального обследования, перед обследованием полости рта, носа, ушей с применением или без применения инструментов, перед введением суппозитория/маточного кольца, перед отсасыванием слизи;
- перед перевязкой раны с применением или без применения инструментов, перед нанесением мази на волдырь, перед чрезкожной инъекцией/пункцией;
- перед введением инвазивного медицинского устройства (назальные канюли, назогастральная трубка, эндотрахеальная трубка, мочевого зонда, чрезкожный катетер, дренажная трубка), перед тем, как разъединить/открыть контур инвазивного медицинского аппарата (с целью введения пищи или лекарства, с целью дренирования, отсасывания, мониторинга);
- перед приготовлением пищи, подготовкой лекарств, фармацевтических продуктов, стерильных материалов.

3. После ситуаций, связанных с риском контакта с биологическими жидкостями

ЗАЧЕМ? Чтобы защитить себя от колонизации или инфицирования потенциально опасных микроорганизмов пациента и защитить внешнюю среду ЛПУ от контаминации.

КОГДА? Выполните гигиену рук сразу после завершения процедуры, связанной с риском контакта с биологическими жидкостями (и после снятия перчаток)*.

Ситуации, в которых применяется Момент 3:

- после контакта со слизистыми оболочками и с поврежденной кожей;
- после чрезкожной инъекции или пункции; после введения инвазивного медицинского устройства (сосудистый доступ, катетер, трубка, дренаж и т. д.); после того, как произошло разъединение и открытие контура инвазивного устройства;
- после удаления инвазивного медицинского устройства;
- после удаления любого материала, обеспечивающего защиту (салфетки, перевязочный материал, марля, женские прокладки и т. д.);
- после работы с образцом, содержащим органическое вещество, после смывания выделений и биологических жидкостей, после очистки любых загрязненных поверхностей и материалов (загрязненное постельное белье, зубные протезы, инструменты, мочеприемники, подкладные судна, туалеты и т. д.).

4. После контакта с пациентом

ЗАЧЕМ? Чтобы защитить себя от колонизации или инфицирования потенциально опасных микроорганизмов пациента и защитить внешнюю среду ЛПУ от контаминации.

КОГДА? Выполните гигиену рук после того, как отошли от кровати пациента, если вы дотрагивались до него/нее*.

Ситуации, в которых применяется Момент 4, если они соответствуют последнему контакту с пациентом до того, как вы отошли от него/нее:

- после рукопожатия, после того, как вы дотронулись до лба ребенка;
- после того, как вы помогли пациенту в проведении личной гигиены: в передвижении, принятии ванны, принятии пищи, одевании и т. д.;
- после оказания помощи и других неинвазивных видов лечения: замена постельного белья, когда пациент в кровати, применение кислородной маски, проведение массажа;
- после неинвазивного физикального обследования: измерение пульса, измерение кровяного давления, аускультация грудной клетки, запись ЭКГ.

5. После контакта с объектами внешней среды в окружении пациента

ЗАЧЕМ? Чтобы защитить себя от колонизации потенциально вредными микроорганизмами пациента, которые могут присутствовать на поверхностях/предметах в окружении пациента, и защитить внешнюю среду ЛПУ от контаминации.

КОГДА? Выполните гигиену рук, когда odchодите от пациента, если вы дотрагивались до любого объекта или мебели в непосредственном окружении пациента, даже если вы не касались самого пациента*.

Момент 5 применим к следующим ситуациям, если они соответствуют последнему контакту с объектами внешней среды, окружающими пациента, даже если вы не касались самого пациента:

- после видов деятельности, включающих физический контакт с предметами в окружении пациента: замена постельного белья в отсутствие пациента, передвижение каталки, уборка на прикроватной тумбочке;
- после лечебных процедур: корректировка скорости перфузии, проверка сигнальных устройств;
- после других контактов с поверхностями или неодушевленными предметами (примечание – в идеале старайтесь избегать этих необязательных действий): прикосновения в попытке опереться на кровать, опереться на ночной столик/прикроватную тумбочку.

* **ПРИМЕЧАНИЕ:** Меры по обеспечению гигиены рук должны применяться при всех описанных показаниях, независимо от того, используете вы перчатки или нет.

ГИГИЕНА РУК И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ПЕРЧАТОК

- Использование перчаток не означает, что нет необходимости в соблюдении чистоты ваших рук.
- Меры по обеспечению гигиены рук нужно принимать в тех случаях, когда в этом есть необходимость, независимо от наличия показаний к использованию перчаток.
- Снимите перчатки для выполнения гигиенической антисептики рук, если соответствующее показание возникает в тот момент, когда ваши руки в перчатках.
- Выбрасывайте перчатки после каждой процедуры и проведите гигиену рук – перчатки могут быть инфицированы микроорганизмами.
- Перчатки следует носить только при наличии показаний, в соответствии со стандартными мерами предосторожности и контактными мерами предосторожности (см. примеры в приводимой ниже пирамиде) – в противном случае их использование может быть сопряжено с серьезным риском передачи и распространения микроорганизмов.

Пирамида "Перчатки" поможет принять решение, когда следует (или не следует) надевать перчатки

Перчатки следует носить в соответствии со **СТАНДАРТНЫМИ МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** и **КОНТАКТНЫМИ МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**. В пирамиде подробно описаны некоторые клинические примеры, когда для использования перчаток нет показаний, а также примеры, в которых имеются показания для использования смотровых и стерильных перчаток. Меры по гигиене рук следует принимать в тех случаях, когда они необходимы, независимо от наличия показаний к использованию перчаток.



Глоссарий

Препарат на спиртовой основе	Спиртосодержащий препарат (жидкость, гель или пена), предназначенный для нанесения на руки с целью их гигиенической антисептики
Биологические жидкости	Кровь; выделения, такие как моча, фекалии, рвотные массы; лохии; секреты, такие как слюна, слезы, сперма, молозиво, молоко, слизистые выделения, ушная сера, первородная смазка; экссудаты и транссудаты, подобные лимфатической жидкости, плевральному выпоту, спинномозговой жидкости, перитонийной жидкости, суставной жидкости, гною (исключение составляет пот); органические образцы, например образцы тканей, клеток, органов, костного мозга, плаценты.
Чистая/асептическая процедура	Любые действия по оказанию помощи пациенту, которые предполагают прямой или непрямой контакт со слизистыми оболочками, поврежденной кожей, с инвазивным медицинским устройством. Во время такой процедуры никакие микроорганизмы не должны быть переданы..
Критический участок	Критические участки – это участки, с которыми сопряжен риск инфицирования. Они соответствуют или участкам тела, или медицинским устройствам, которые необходимо защитить от потенциально опасных микроорганизмов (это критические участки с риском инфицирования пациента), или же участки тела или медицинские устройства, которые потенциально могут привести к контаминации рук биологическими жидкостями или возбудителями гемо-контактных инфекций (это критические участки с риском экспозиции к биологическим жидкостям).
Уход за руками	Меры, предупреждающие раздражение кожи.
Гигиена рук	Любые меры, обеспечивающие гигиеническую антисептику рук, которые осуществляются с целью снизить количество транзитной бактериальной флоры (обычно выполняются или путем проведения гигиенической антисептики рук препаратом на спиртовой основе, или мытьем рук обычным или бактерицидным мылом и водой).
Показания для гигиены рук	Момент в ходе оказания медицинской помощи, когда необходимо провести гигиеническую антисептику рук, с тем чтобы предотвратить передачу потенциально вредных микроорганизмов и/или инфекции.
Инвазивное медицинское устройство	Любое медицинское устройство, которое вводится в тело или через естественные отверстия или через кожу или слизистую оболочку.