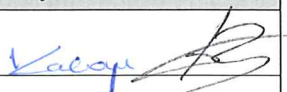
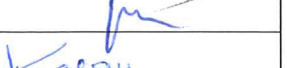


	NAVODILO	Oznaka: POBO NA 7 Stran: 1/9 Velja od: 25.10.2022 Izdaja: 4
	HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO	

3. revizija dokumenta	Ime in priimek	Datum	Podpis
Prilagodil	Boštjan Leskover Katja Kalan Uštar	25.10.2022	
Potrdil	Tadeja Jelenko	25.10.2022	
Skrbnik	Katja Kalan Uštar		

Na kateri strani revidiranega dokumenta je bil narejen popravek	Sprememba revizije
Glava dokumenta	Sprememba oznake dokumenta

2.4.

HIGIENA ROK

Na rokah imamo stalno mikrobovno populacijo, ki se nahaja in razmnožuje v povrhnjici. Prehodna ali začasna mikrobovna populacija se prilepi na kožo rok pri stiku z bolniki, z drugimi osebami, z okoljem, pa tudi z drugimi predeli lastnega telesa. Tudi kratkotrajno zadrževanje prehodnih mikroorganizmov na rokah je lahko dovolj za prenos.

Različna vnetja na rokah zdravstvenih delavcev so lahko vir okužbe za bolnika.

Rokavice niso nadomestilo za razkuževanje / umivanje rok (ne zagotavljajo nepropustnosti).

Definicija: Higiena rok je temeljni ukrep za preprečevanje prenosa mikroorganizmov v zdravstveni dejavnosti. Pod pojmom »higiena rok« razumemo:

1. Umivanje rok
2. Razkuževanje rok
3. Uporaba rokavic
4. Uporaba tehnike nedotikanja
5. Nega kože rok

Kdaj izvajamo higieno rok – pravilo »5 trenutkov za higieno rok« – Priloga 1:

- pred stikom z bolnikom

 Splošna bolnišnica Trbovlje	NAVODILO HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	POBO NA 7 2/9 25.10.2022 4
--	---	---	---

- pred čistimi / aseptičnimi posegi
- po možnem stiku z bolnikovimi telesnimi tekočinami, izločki, izmečkom in iztrebkom
- po stiku z bolnikom
- po stiku z bolnikovo okolico in pripomočki.

Kako izvajamo higieno rok

- Roke si razkužimo, po potrebi zaščitimo z rokavicami.
- Roke si umijemo, ko so vidno umazane, kontaminirane z biološkim materialom, mokre, ob socialnih stikih in za vzdrževanje osebne higiene.
- Rokavice uporabljamo tudi z namenom, da ščitimo bolnika pred našo mikrobno populacijo na rokah.

Na kakšen način izvajamo razkuževanje, umivanje rok – Priloga 2

Razkuževanje in umivanje rok mora biti izvedeno po strokovno pravilnem vrstnem redu, tako, da so razkuženi/umiti vsi predeli rok (dlani, prsti, medprstni prostori, hrbtišče rok, pri kirurški tehniki pa tudi zapestje in podlaht).

Urejene roke (kratko prstriženi nohti, brez umetnih nohtov, brez laka oz. nepoškodovan lak na nohtih, brez nakita) omogočajo učinkovito razkuževanje /umivanje rok.

S čim in kako si roke razkužimo

Na roke naneseemo zadostno količino alkoholnega razkužila (3 ml, pri kirurškem razkuževanju vsaj 2-krat 5 ml), ki ga vtiramo v kožo rok, da se posuši (> 20 sek, pri kirurškem razkuževanju 5 minut). Alkoholno razkužilo za roke naj vsebuje dodatke, ki kožo ščitijo pred izsušitvijo.

Prednosti razkuževanja rok v primerjavi z umivanjem

- mnogo učinkovitejše: uničimo 100-krat več mikroorganizmov
- koži prijazneje
- hitrejšo delovanje
- opravimo ga ob pacientu
- mikrobe uničimo

Razkužilo v razdelilcu mora biti nameščeno povsod, kjer delamo z bolnikom, v neposredni bližini bolnika ali delovnega mesta. Skrbimo za zdravo kožo rok in roke negujemo.

NAMEN: preprečevanje prenosa mikroorganizmov z rokami zdravstvenega osebja.

CILJI:

- zmanjšati možnost širjenja občutljivih in odpornih sevov mikroorganizmov
- doseči upoštevanje načel higiene rok (pridobiti znanje, izvajanje) in tako preprečiti prenos mikroorganizmov pri istem bolniku s koloniziranega predela telesa na »čisto« področje, ter navzkrižnega prenosa od koloniziranega/okuženega bolnika ali kontaminirane okolice.

	NAVODILO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	POBO NA 7 3/9 25.10.2022 4
	HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO		

1. UMIVANJE ROK

Namen umivanja rok:

Z rok odstranimo umazanijo in prehodne mikroorganizme, ki so se prilepili na kožo pri stiku z osebami ali z okoljem.

Kdaj umivamo roke:

- kakor zahtevajo pravila osebne higiene in po socialnih stikih,
- kadar so roke vidno umazane, kontaminirane z organskim materialom ali mokre (kri, telesne tekočine).

Tehnika umivanja rok – Priloga 2:

- pred umivanjem odstranimo nakit in uro
- tehnika umivanja rok omogoča sistematično umivanje vseh površin na rokah po predpisanem vrstnem redu in onemogoča naknadno onesnaževanje rok in prenašanje mikroorganizmov z enega dela na drugega (velja za higiensko in kirurško umivanje rok)
- roke po umivanju dobro splaknemo in osušimo z brisačo za enkratno uporabo
- upoštevamo vrstni red umivanja rok – Priloga 2.

Kirurško umivanje rok:

- pred umivanjem odstranimo nakit in uro
- nohte očistimo s sterilno krtačko za enkratno uporabo
- tehnika umivanja rok omogoča sistematično umivanje z milom vseh površin na rokah od prstov do komolca
- roke po umivanju dobro splaknemo, da teče voda v smeri od prstov do komolca in osušimo s sterilizirano brisačo za enkratno uporabo
- pipo odpiramo in zapiramo s komolcem.

Kriteriji za izbor sredstva za umivanje rok:

- za kožo neagresivno, mikrobiološko neoporečno milo

Uporaba razkužilnega tekočega mila je smiselna:

- pred aseptičnimi posegi
- pri delu z občutljivimi bolniki
- povsod, kjer je potrebna odstranitev prehodne mikrobne populacije
- zmanjšanje normalne mikrobne populacije na koži, npr. v kirurgiji.

Nikoli ne dolivamo mila v izpraznjeno embalažo zaradi nevarnosti kontaminacije!

 Splošna bolnišnica Trbovlje	NAVODILO HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	POBO NA 7 4/9 25.10.2022 4
--	---	---	---

Minimalni tehnični pogoji za izvedbo:

- umivalnik ali umivalno korito brez zamaška
- tekoča pitna mlačna voda
- za področja z velikim tveganjem za okužbo enoročna mešalna baterija brez mrežice, najbolje na komolčno odpiranje, za druge mešalna baterija brez mrežice
- mikrobiološko neoporečno tekoče milo v razdelilcih na komolčno odpiranje / doziranje, ki se po uporabi zamenja z drugim kompletom. Če je na razpolago le trdno milo, mora biti v koščkih za enkratno umivanje.
- brisače za enkratno brisanje
- koš za odpadke (vložena vrečka za enkratno uporabo)
- namestitvev umivalnikov oziroma umivalnih korit:
 - povesod, kjer delamo z bolniki
 - kjer se izvaja osebna higiena (bolniška soba, preiskovalnica, ambulanta itd.),
 - kjer pripravljamo in razdeljujemo hrano,
 - v straniščih in toaletnih prostorih.
- umivalniki za roke morajo biti ločeni od korit za pomivanje.

2. RAZKUŽEVANJE ROK

Razkuževanje z rok ne odstranjuje umazanije, zato razkužujemo le roke, ki niso vidno onesnažene.

Z razkuževanjem rok želimo doseči hitro mikrobicidno delovanje na mikroorganizme prehodne populacije na rokah, zlasti na vegetativne bakterije in viruse. Razkuževanje preprečuje izstopanje stalne bakterijske populacije iz globljih plasti kože in preprečuje razprševanje mikroorganizmov s kožnimi luskami.

Kdaj roke razkužimo – 5 trenutkov za higieno rok – *Priloga 1:*

- pred stikom / delom z bolniki (še posebej s tistimi, ki imajo zmanjšan imunski odziv),
- pred aseptičnimi in invazivnimi postopki
- po delu z bolnikom z okužbo ali bolnikom, ki je koloniziran z večkratno odpornimi mikroorganizmi,
- po stiku z bolnikovimi telesnimi tekočinami, izločki in iztrebkom,
- če niso vidno umazane med postopki pri enem bolniku,
- po stiku s kužninami, potencialno kužnimi predmeti, pripomočki, površinami,
- po odstranitvi rokavic
- po stiku z bolnikom
- po stiku z bolnikovo okolico.

	NAVODILO HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	POBO NA 7 5/9 25.10.2022 4
---	---	---	---

Tehnika razkuževanja rok:

- enaka kakor pri umivanju rok – *Priloga 2*
- nanesemo dovolj razkužila (3 ml), ki ga vtiramo do suhega v vse površine na rokah po primernem vrstnem redu.

Kirurško razkuževanje rok:

- roke razkužimo, ko smo jih predhodno umili in posušili (glej Higiena rok - kirurško umivanje rok)
- pred invazivnimi in operacijskimi posegi roke razkužimo dvakrat zapovrstjo (2-krat 5 ml), vključno z zapestjem
- razkužilo naj na koži rok učinkuje vsaj 5 minut, pri zamenjavi rokavic pa pred natikanjem novih rokavic vsaj 2 minuti.

Kriteriji za izbiro sredstva za razkuževanje rok:

- alkoholna razkužila za roke, ki ustrezajo kriterijem evropskega standarda EN 1500, za kirurško razkuževanje pa EN 12791
- razkužilo mora imeti širok spekter delovanja, vključno z večkratno odpornimi bakterijami
- razkužilo mora vsebovati dodatke za zaščito kože, ki ob pogosti uporabi razkužila zagotavlja zdravje kože.

Nikoli ne dolivamo razkužila v izpraznjeno embalažo zaradi nevarnosti kontaminacije!

Minimalni tehnični pogoji za izvedbo:

- razkužilo v razdelilcu z ročico na odpiranje na vzvod, nameščeno povsod, kjer delamo z bolnikom (preiskovalna miza, ob ali na postelji, na vozičku, ob umivalniku, ob aparaturah ipd.), pred vhodom v bolniške sobe in ambulate in pred vhodom v operacijsko dvorano.
- razkužilo naj bo nameščeno tudi v avli ob vseh vstopih v bolnišnico.

3. UPORABA ROKAVIC

Rokavice zaščitijo osebe pred stikom s krvjo, telesnimi tekočinami, izločki in iztrebkom ter zaščitijo bolnika pred mikrobo populacijo rok zdravstvenega delavca.

Opozorilo: Rokavice niso nadomestilo za razkuževanje ali umivanje rok. Rokavic ne umivamo ali razkužujemo med bolniki in postopki. Roke se lahko okužijo skozi prepustne ali predrte rokavice, zlasti kadar so krvave ali onesnažene z izločki.

Vrste zaščitnih rokavic:

- sterilne kirurške rokavice

	NAVODILO HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja: POBO NA 7 6/9 25.10.2022 4
---	---	--

- sterilne preiskovalne rokavice
- nesterilne preiskovalne rokavice
- zaščitne gospodinjske rokavice

Kdaj uporabljamo posamezne vrste rokavic:

Sterilne kirurške rokavice:	- za aseptične in invazivne posege, - da zaščitimo bolnika pred vnosom mikroorganizmov v sterilna področja, - za zaščito nevtropeničnega bolnika
Sterilne preiskovalne rokavice:	- za aseptične in invazivne posege, - da zaščitimo bolnika pred vnosom mikroorganizmov v sterilna področja, - za zaščito nevtropeničnega bolnika
Nesterilne preiskovalne rokavice:	Povsod, kjer pričakujemo onesnaženje rok z izločki, iztrebkom bolnika ali s krvjo in drugimi telesnimi tekočinami: pri diagnostiki, negi in zdravljenju
Zaščitne gospodinjske rokavice:	Za čiščenje in razkuževanje (npr. pripomočkov, sanitarij ipd).

Uporaba rokavic:

- rokavice ne nudijo popolne zaščite, ker se lahko poškodujejo, če imamo na rokah nakit ali umetne nohte ali, če nohti niso kratko prstriženi
- predrte in onesnažene rokavice zamenjamo takoj
- rokavice zamenjamo, če prehajamo od nečistega na čisti predel oz. del telesa
- uporabo rokavic je treba časovno omejiti glede na strokovne kriterije (kirurške rokavice pri posegih zamenjamo najmanj po dveh urah, preiskovalne pa najpozneje po 30 minutah)
- po odstranitvi rokavic roke vedno posušimo in razkužimo.

Kriteriji za izbor rokavic:

- rokavice morajo ustrezati kriterijem evropskega standarda EN 455 »Medical gloves for single use«
- dodani morajo biti standardi Good Manufacturing Practice Standards e.g. ISO 9000, EN 29000 and EN 46 000.

Minimalne tehnične zahteve:

- razpoložljivost ustreznih rokavic za določene posege,

	NAVODILO HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	POBO NA 7 7/9 25.10.2022 4
---	---	---	---

- vsak par rokavic (ali ena rokavica pri nekaterih posegih) za enega bolnika ali za en poseg pri istem bolniku,
- prednost imajo nepudrane rokavice,
- za zdravstvene delavce, ki so alergični na puder ali lateks, morajo biti na razpolago nepudrane ali rokavice brez lateksa.
- sterilne rokavice morajo biti pakirane tako, da je vsak par zavit posebej,
- nesterilne rokavice so lahko v škatli ali posodi, zaščitene pred onesnaženjem, in z odprtino, ki po možnosti omogoča odvzem le ene rokavice naenkrat.

4. TEHNIKA NEDOTIKANJA

S tehniko nedotikanja preprečimo kontaminacijo kože rok in rokavic po predhodnem postopku higijene rok.

Izvedba:

Uporaba instrumentov ne glede na to ali so roke orokavičene ali neorokavičene.

5. NEGA ROK

Z uporabo negovalnih sredstev vrnemo koži vlago in jo zaščitimo pred agresivnim delovanjem mil ter razkužil. Negovalna sredstva uporabljamo pri odhodu na odmor ali domov, nikakor pa ne po razkuževanju rok ali pred uporabo rokavic.

Minimalni tehnični pogoji:

- krema ali losjon v razdelilcu z ročico ali
- krema v tubi za osebno uporabo.

Priloge:

- PRILOGA 1 - Letak: 5 trenutkov za higieno rok
- PRILOGA 2 - Letak: Vrstni red umivanja in razkuževanja rok

Literatura:

	NAVODILO HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	POBO NA 7 8/9 25.10.2022 4
---	---	---	---

1. Delovna skupina pri ministrstvu za zdravje RS: STROKOVNE PODLAGE IN SMERNICE ZA OBVLADOVANJE IN PREPREČEVANJE OKUŽB, KI SO POVEZANE Z ZDRAVSTVOM OZIROMA ZDRAVSTVENO OSKRBO, Druga dopolnjena izdaja Ljubljana, 2009
2. Letak: 5 trenutkov za higieno rok, UKC Ljubljana, SPOBO
3. Letak: Razkuževanje in umivanje rok, UKC Ljubljana, SPOBO, Oktober 2001

	NAVODILO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	POBO NA 7 9/9 25.10.2022 4
	HIGIENA ROK PROGRAM OBVLADOVANJA BOLNIŠNIČNIH OKUŽB - POBO		

	Ime in priimek	Datum
Pripravil	Boštjan Leskovar	20.12.2007
Potrdil	Vsi člani KOBO	20.12.2007
Skrbnik	/	
1. revizija dokumenta	Ime in priimek	Datum
Pripravil	Katja Kalan Uštar	29.10.2017
Potrdil	Odbor za kakovost	29.10.2017
Skrbnik	Andreja Golob	
2. revizija dokumenta	Ime in priimek	Datum
Pripravil	Katja Kalan Uštar	03.05.2022
Potrdil	Tadeja Jelenko	03.05.2022
Skrbnik	Karmen Terbovc	

