

## Prvá obranná línia – dôkladné umývanie rúk

V roku 2010 prebieha 2. ročník kampane „**Save Lives: Clean Your Hands**“ (Umývajte si ruky – zachrániš život“), ktorý je súčasťou programu WHO „**First Global Patient Safety Challenge - Clean Care Is Safer care**“ (Čistá starostlivosť je bezpečnejšia starostlivosť). Hlavným cieľom kampane je poukázať, že správna hygiena rúk patrí medzi najdôležitejšie spôsoby prevencie nozokomiálnych nákaz.

### **Kampaň v SR 2010: Hygiena a dezinfekcia rúk - prevencia šírenia MRSA**

Tento rok sa Slovenská republika zapája do kampane, ktorej 2. ročník je pre územie SR zameraný na **správnu hygienu a dezinfekciu rúk ako prevenciu šírenia infekcií vyvolaných MRSA** (metilín rezistentný Staphylococcus aureus)

**Staphylococcus** je najrozšírenejší rod baktérií. Ktorý má nateraz vyše 20 druhov. Najvýznamnejší je druh **Staphylococcus aureus** patriaci medzi najčastejšie príčiny infekčných ochorení u človeka. Vyvoláva predovšetkým hnisavé ochorenia kože a podkožného tkaniva. Hnisavé lokalizované procesy – abscesy - vo vnútorných orgánoch ľudského tela. Stafylokoky sú príčinou viac ako 90 % hnisavých zápalov kostí a mliečnej žľazy. Veľmi nebezpečný priebeh majú stafylokokové meningitídy, pneumónie, endokartitídy, sepsy, ale i infekcie močových ciest. Stafylokoky sú častou príčinou vzniku nozokomiálnych infekcií u pacientov s povrchovými ranami. Veľké nebezpečenstvo predstavujú najmä multirezistenté kmene, ktoré si často vyžadujú predĺženie hospitalizácie, dlhodobé užívanie antibiotík a osobitné režimové opatrenia u pacienta na zabránenie šírenia MRSA.

K šíreniu stafylokokov značne prispievajú bezpríznakoví nosiči. Epidemiologicky najzávažnejším je nosové nosičstvo, ďalej kožné, perianálne, črevné a nosičstvo vo vlasatej časti tela. V dôsledku kolonizácie pacienta môže nastať u pacienta vznik infekcie MRSA. MRSA spôsobuje rovnaké ochorenia ako infekcie vyvolané Staphylococcus aureus, ale liečba je náročnejšia z dôvodu, že je odolná k väčšine bežných antibiotík. Frekvencia ich výskytu u nás a v Európe sa pohybuje medzi 5 – 15 %. Zo začiatku sa MRSA objavovali len v nemocničnom prostredí. Do komunity ich prenášali pacienti – nosiči prepustení z nemocničného liečenia. Na niektorých oddeleniach je kolonizovaných MRSA až 25 % pacientov. V dôsledku kolonizácie pacienta môže nastať u pacienta vznik infekcie MRSA. MRSA spôsobuje rovnaké ochorenia ako infekcie vyvolané Staphylococcus aureus, ale liečba je náročnejšia z dôvodu, že je rezistentná k väčšine bežných antibiotík.

Medzi rizikové faktory pre vznik infekcie spôsobenej MRSA u pacientov patrí vyšší vek, mužské pohlavie, závažné základné diagnózy, dlhodobá hospitalizácia, hospitalizácia na JIS, kožné ulcerácie, chirurgické zákroky, užívanie antibiotík, invazívne zákroky (intravenózna a močová katetrizácia, intubácia, drény) a nedostatočné dodržiavanie hygienicko – epidemiologického režimu na oddeleniach.

## **Prevenia šírenia MRSA – základné preventívne opatrenia**

**Izolácia** – umiestnenie pacienta s MRSA na samostatnej izbe sa podarí znížiť výskyt na neuveriteľnú 1 % hranicu. Izolácia musí byť zabezpečená až do úplnej dekolonizácie – odstránenie MRSA z tela pacienta. Pri dekolonizácii je doporučená miestna aplikácia liečby postihnutého miesta ako celková. Nutné je aj dodržiavanie režimového opatrenia - označenie zdravotnej dokumentácie pacienta, individualizácia pomôcok, dodržiavanie bariérovej ošetrovateľskej techniky, používanie ochranných pomôcok personálom i pacientom.

**Hygiena rúk** – je kľúčovým opatrením v prevencii nozokomiálnych nákaz. K prenosu MRSA najčastejšie dochádza kontaminovanými rukami. Prevencia výskytu MRSA v zdravotníckom zariadení vyžaduje umývanie rúk pomocou mydla s následným použitím vhodných dezinfekčných prípravkov na báze alkoholu s dôrazom na správnu techniku umývania rúk:

- ✓ Pred nástupom na zmenu a po jej skončení
- ✓ Pred a po aseptickom výkone
- ✓ Po každom kontakte s biologickým materiálom pacienta
- ✓ Po manipulácii s bielizňou, obvazom alebo iným materiálom
- ✓ Pred podávaním liekov
- ✓ Po použití toalety
- ✓ Pred prípravou stravy
- ✓ Pred vydávaním stravy

### **Hygienické umývanie rúk**

Vykonáva sa tuhým alebo tekutým mydlom a teplou vodou. Uprednostňujú sa tekuté mydlá. Postup:

- ✓ Zvlhčiť ruky teplou tečúcou vodou
- ✓ Naniest' na ruky tekuté mydlo
- ✓ Trvanie umývania – 30 sekúnd
- ✓ Dobre opláchnuť teplou tečúcou vodou
- ✓ Osušiť uterákom na jednorázové použitie
- ✓ Kohútik na umývadle uzatvárať pomocou utierky, nie umyťmi rukami

### **Hygienická dezinfekcia rúk**

Ruky sa umyjú ako pri bežnom spôsobe. Následne sa dobre osušia, nakoľko sa alkohol sa pri styku s mokrym povrchom zriedi. Postup:

- ✓ Alkoholový prípravok sa vtiera do suchých rúk
- ✓ Množstvo prípravku by mal byť 3 ml
- ✓ Čas vtierania je 30 – 60 sekúnd
- ✓ Ruky sa neoplachujú ani nesušia

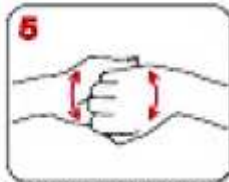
## Ako si dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu?



1a  
1b  
Naberte plnú dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



2  
Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



5  
Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



3  
Pokračajte prelučením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.



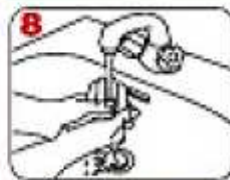
6  
Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



4  
Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



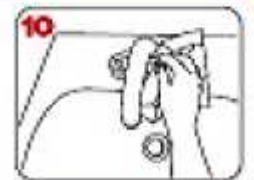
7  
Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



8  
Opláchnite si ruky vodou.



9  
Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



10  
Použitou utierkou zastavte vodu.



20-30 sec



8  
Akonáhle ruky uschnú sú vydezinfikované.



11  
Vaše ruky sú čisté.

## Ako si umývať ruky ?



0  
Zvlhčíte ruky vodou.



1  
Aplikujte dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.