	<b>ЈЗУ „Дом здравља“ Градишка</b> <b>Ул. Младена Стојановића бр. 18, Градишка</b>			<b>УП-ДЗ-003</b>
	<b><i>Поступак прања руку</i></b>			
Страна 1 од 7	<b>Издање:</b>	<b>Важи од:</b>	<b>Одобрио</b>	<b>Копија број</b>
	прво	15.10.2013.	др Тихомир Михајловић, директор, в.д.	Е

## 1. ПРЕДМЕТ И ПОДРУЧЈЕ ПРИМЈЕНЕ

### 1.1 Предмет упутства

Прање руку је једна од најједноставнијих и најекономичнијих мјера које се предузимају с циљем пресецања ширења узрочника различитих болести које се могу пренијети с пацијената на особље или с особља на пацијенте. Упутство има за циљ да се исправним прањем руку смањи ризик од настанка интрахоспиталних инфекција у ЈЗУ „Дом здравља“ Градишка.

### 1.2 Подручје примјене

Упутство примјењују сви запослени. Хируршка припрема руку примјењује се у Служби стоматологије, Служби хитне медицинске помоћи и Служби породичне медицине.

### 1.3 Надлежности за примјену

За примјену овог упутства надлежни су Начелници служби

### 1.4 Искључења

Нема.

## 2. ВЕЗА С ДРУГИМ ДОКУМЕНТИМА

### 2.1 Референтни документи

- Закон о здравственој заштити,
- Закон о заштити на раду,
- Закон о заштити становништва од заразних болести,
- Стандарди за сертификацију за домове здравља у Републици Српској,
- Стандарди за акредитацију за амбуланте/тимове породичне медицине,
- Стандарди за акредитацију центара за ментално здравље,
- Стандарди за акредитацију центара за рехабилитацију у заједници.

### 2.2 Остали документи


- ПР-ДЗ-021: Управљање интрахоспиталним инфекцијама,
- УП-ДЗ-005: Мјере заштите здравља запослених,
- ПР-ДЗ-005: Поступак организовања и спровођења обуке запослених.
- ПР-ДЗ-013: Управљање инфраструктуром
- ПР-ДЗ-010: Набавка

## 3. ТЕРМИНИ И СКРАЋЕНИЦЕ

### 3.1 Термини

**Интрахоспитална (нозокомијална, кућна) инфекција:** инфекција која настаје у здравственој установи, у вези с поступцима дијагностике, лијечења, здравствене његе, рехабилитације или других поступака здравствене дјелатности.

**Антисепса:** уништавање заразних микроорганизама на површини тијела хемијским средствима (антисептицима).

	Страна 2 од 7	Издање:	Важи од:	УП-ДЗ-003
		прво	15.10.2013.	

**Хигијена руку:** поступци прања, хигијенског прања и утрљавања с циљем уклањања видљиве нечистоће и редуковања пролазне микробиолошке флоре без утицаја на трајну флору коже.

**Средство за хигијену руку:** средства за хигијену руку су сапуни (детерџенти) и антисептичка средства.

**Прање руку:** уклањање видљиве нечистоће руку течним сапуном и водом у циљу уклањања нечистоће и редуковања пролазне микробиолошке флоре без утицаја на трајну флору коже.

**Хигијенско прање руку:** поступак прања руку антисептичким средством и водом у циљу редуковања пролазне микробиолошке флоре без утицаја на трајну флору коже.

**Хигијенско утрљавање у руке (или само утрљавање):** примјена антисептичког средства за утрљавање на бази алкохола у циљу редуковања пролазне микробиолошке флоре без утицаја на трајну флору коже.

**Хируршка припрема руку:** састоји се од прања руку течним сапуном и водом (алтернативно детерџентним антисептиком) прије прве операције или ако су руке видљиво упрљане, те утрљавањем алкохолног средства у циљу елиминације пролазне флоре и редуковања трајне флоре коже руку и подлактица.

### 3.2 Скраћенице

СЗО – Свјетска здравствена организација.

## 4. ОПИС ПОСТУПКА

### 4.1. Опште

Прање руку је најважнија мјера за смањење ризика од преноса микроорганизама с једне особе на другу, директним или индиректним контактом.

Потенцијални узрочници болести (микроорганизми) могу се путем контаминираних руку унијети у организам кроз пробавни систем (уста), дисајни систем (нос), спојницу ока или преко оштећене коже (веће или мање ране на кожи, огреботине).


Правилно и циљано прање руку спријечиће ширење већине заразних болести које се могу пренијети нечистим рукама, а такође заштитити особу од могућих инфекција.

У свакој ординацији и санитарном простору, комплет опреме и средстава за прање руку чине:

- лавабо,
- топла вода (45°С),
- течни сапун са дозатором, или сапун,
- четкица за нокте,
- папирни пешкир (за једнократну употребу),
- корпа/канта за отпатке - за одбацивање употребљених папирних пешкира.

Надзорна сестра одговорна је да опрема за прање руку буде у функцији и да прије почетка рада сва припадајућа средства буду на мјесту.

Квар на лавабоу и/или недостатак било ког средства, одмах мора да се пријави надзорној сестри службе која треба да обезбиједи средство које недостаје и предузме кораке за

	Страна 3 од 7	Издање:	Важи од:	УП-ДЗ-003
		прво	15.10.2013.	

непосредно отклањање квара на опреми, сагласно процедури *ПР-ДЗ-013 Управљање инфраструктуром*.

## 4.2. Индикације за прање и дезинфекција руку

Хигијену руку обавезно треба спровести:

- прије почетка рада (након облачења заштитне одјеће),
- послије сваког одсуства с радног мјеста,
- сваки пут када су руке, из било ког разлога, прљаве/контаминирани,
- прије директног контакта с пацијентом и након тога,
- прије руковања инвазивним предметом за његу пацијента (без обзира употребљавају ли се рукавице или не),
- након контакта с тјелесном течношћу и излучевинама, слузокожом, оштећеном кожом или завојима с рана,
- након контакта с неживом околином (укључујући медицинске апарате) у непосредној близини пацијента,
- након скидања стерилних, односно нестерилних рукавица.

Руке треба прати течним сапуном и водом кад су видљиво прљаве, односно кад су видљиво контаминирани крвљу или другим тјелесним течностима и излучевинама, а такође и прије јела, те након употребе тоалета. Вода за прање руку треба бити квалитета воде за пиће.


## 4.3. Поступак прања руку

### 4.3.1. Хигијенско прање руку

*Хигијенско прање руку* представља поступак прања руку антисептичким средством и водом у циљу редуковања пролазне микробиолошке флоре без утицаја на трајну флору коже. Широког је спектра, али обично мање дјелотворно и са споријим дејством него утрљавање антисептичког средства за руке. У ЈЗУ „Дом здравља“ Градишка за хигијенско прање руку употребљавају се слjedeћа антисептичка средства: алкохол.

Хигијенско прање руку се врши на слjedeћи начин:

- На рукама не смије бити накит (прстен, наруквица, сат).
- Руке морају бити његоване, нокти кратко подсјечени (најдуже до 1,5mm), кожа његована, без раница и микроповреда, лак за нокте и вјештачки нокти се не препоручују.
- Одврнути млаз млаке текуће воде. Руке су благо подигнуте и савијене у лактовима како би се вода сливала од врхова прстију према лактовима. Вода не смије бити врућа да не оштећује кожу.
- Кад се руке перу течним сапуном и водом, сапун се нанесе на влажне руке, трљајући читаву површину шака препорученим покретима у времену од **30-60 секунди**, на слjedeћи начин (приказан на слици у Прилогу 1):
  - надланицу једне руке трљајте о длан друге руке,
  - трљајте дланове један о други с укрштеним прстима,
  - трљајте надланицу једне руке о длан друге руке с укрштеним прстима,
  - "закачите" прсте једне за друге и трљајте горњи дио прстију о супротни длан,
  - обухватите палац једне руке шаком друге руке и трљајте кружно,

	Страна 4 од 7	Издање:	Важи од:	УП-ДЗ-003
		прво	15.10.2013.	

- скупите прсте једне руке на средину длана друге руке и трљајте кружно, да очистите јагодице прста и нокте.
- Након тога, руке треба добро испрати под млазом воде.
- Пажљиво осушите руке једнократним папирним убрусом. Убрус не смије бити вишекратан, нити се њиме може служити више особа. Убрусом се на крају затвара славина.

Упутство за прање руку (слика и/или текст) треба да се налази на видном мјесту, поред сваког мјеста за прање руку.

#### **4.3.2. Хигијенско утрљавање у руке**

*Хигијенско утрљавање у руке (или само утрљавање)* представља примјену антисептичког средства за утрљавање на бази алкохола у циљу редуковања пролазне микробиолошке флоре, без утицаја на трајну флору коже. Обично је дјелотворније и дјелује брже него хигијенско прање руку.

Хигијенско утрљавање у руке врши се на сљедећи начин:

- При коришћењу алкохолног средства за утрљавање, улити **3-5 ml средства** у скупљене дланове и покрити њиме читаву површину обију шака. Трљати руке препорученим покретима док руке не буду суве, у времену **од 15-30 секунди**. Средства за утрљавање доступна су у облику гела, течности или пјене.
- Ако се већ утрљало алкохолно средство, не би требало истовремено употребљавати антисептички сапун.
- Избјегавати прскање по одјећи и на под.

Дезинфекција чистих руку врши се непосредно прије провођења асептичних техника и то са средствима на бази етил-алкохола, пошто против вируса хепатитиса Б, Ц и ХИВ, најуспјешније дјелују дезинфицијенси на бази алкохола.


#### **4.3.3. Хирушка припрема руку**

*Хирушка припрема руку* проводи се у два корака и то:

- прања руку течним сапуном и водом (алтернативно детерцентним антисептиком) и проводи се прије прве операције и увијек кад су руке видљиво упрљане,
- утрљавања алкохолног средства у циљу елиминације пролазне флоре и редуковања трајне флоре коже руку и подлактица.

Поступак хирушке припреме руку је сљедећи:

- На рукама не смије бити накит (прстен, наруквица, сат).
- Вјештачки нокти су забрањени, као и лак на природним ноктима.
- Умиваоник мора бити направљен тако да не долази до прскања воде.
- Ако су руке видљиво прљаве и увијек прије прве интервенције, прије хирушке припреме руке треба опрати течним сапуном и водом. **Прање траје 60 секунди**. Прљавштину испод ноктију уклонити једнократним штапићем за нокте, под текућом водом.
- Четкица се не препоручује за хирушку припрему руку.
- Након прања, руке (шаке и подлактице) треба посушити папирним убрусом који добро упија воду и не смије бити од рециклираног папира. У ту сврху могу се употребљавати и стерилне компресе.

	Страна 5 од 7	Издање:	Важи од:	УП-ДЗ-003
		прво	15.10.2013.	

- Хируршка припрема руку изводи се употребом алкохолног средства за **утрљавање у трајању од три минута** и проводи се прије стављања стерилних рукавица.
- Приликом утрљавања алкохолног средства, прво се утрљава у шаке, затим у подлактице и на крају поново шаке. Узимање препарата се понавља, јер кожа мора бити влажна све вријеме.
- Након завршеног поступка утрљавања, оставити да се шаке и подлактице осуше на ваздуху прије стављања стерилних рукавица.
- Између двије узастопне хируршке интервенције, руке се могу дезинфиковати само утрљавањем алкохолног средства на начин који је описан.

#### 4.4. Избор средстава за хигијену руку

Средства за хигијену руку су: течни сапун, тоалетни сапун, топла вода, дезинфицијенси, папирни убриси (чисти, суви убриси са честим мијењањем, на мјестима мањег ризика). Поступак набавке одвија се сагласно процедури *ПР-ДЗ-010 Набавка*.


Приликом набавке средстава за хигијену руку треба водити рачуна о сљедећем:

- Средства за хигијену руку морају бити дјелотворна, али у исто вријеме и слабо иритативна.
- Како би се особље придржавало правила о одржавању хигијене руку, сваки нови препарат за хигијену руку прије набавке треба испробати (угодна примјена, мирис, толеранција коже), али цијена може бити примарни критеријум.
- Приликом избора алкохолног средства, треба водити рачуна о томе постоји ли ризик контаминације вирусима без опне (ротавирус, норовирус). У тим случајевима треба изабрати алкохолно средство које дјелује и на ове вирусе.
- Кад се одређује који ће се препарат употријебити треба:
  - одредити могуће интеракције између препарата за хигијену руку, препарата за његу руку и рукавица које се употребљавају,
  - тражити информацију од произвођача о могућој контаминацији током употребе,
  - осигурати да су диспензори доступни на мјестима његе пацијената,
  - осигурати да диспензори добро функционишу и дају адекватну количину препарата,
  - осигурати да су диспензори у којима је алкохол, од незапаљивог материјала,
  - тражити могућност диспензора за ношење у џепу (100-200мл),
  - цијена долази у разматрање тек након што се установе дјелотворност, толеранција коже и прихватљивост препарата за запослене.
- Не смије се додавати препарат за хигијену руку у дјелимично испражњене диспензоре. Ако се диспензори поново пуне, увијек их треба прије тога очистити и дезинфиковати.

#### 4.5. Најчешће грешке у поступку одржавања хигијене руку

Пренос микроорганизама посљедица је неадекватног спровођења хигијене руку. Да би се спријечила дуготрајна контаминација руку, важно је избјећи најчешће грешке, тако што се исправно проводи поступак одржавања хигијене руку, према индикацији, уз употребу довољног волумена средства за хигијену.

Такође је важно да се средство примјењује у препорученом трајању. Прање руку у трајању од барем 30 секунди нужно је за уклањање микроорганизама с руку.

	Страна 6 од 7	Издање:	Важи од:	УП-ДЗ-003
		прво	15.10.2013.	

Ношење прстења повећава учесталост контаминације руку, као и ношење вјештачких, акрилних ноката.

Употреба рукавица код здравствених радника није замјена за хигијену руку. Хигијена руку једна је од најважнијих мјера заштитите пацијената и здравствених радника.

За контролу праксе одржавања хигијене руку надлежна је главна сестра Установе..

#### 4.6. Концепт СЗО “Мојих пет тренутака за хигијену руку”

Концепт “Мојих пет тренутака за хигијену руку” је концепт који је развила група стручњака СЗО. Концепт се темељи на томе да за хигијену руку у здравственом раду постоји пет главних прилика када је хигијена руку незамјенљив начин за превенцију преноса микроорганизама и у тих се пет прилика могу уврстити све индикације за хигијену руку. Концепт је једноставан за памћење, контрола његовог спровођења је проста, очигледан је микробиолошки ризик у тих пет прилика - ризик за пацијента, а исто тако и за особље и друге пацијенте.

Те су прилике, односно индикације:

1. Прије контакта с пацијентом, односно његовом околином
  - Хигијена руку у овом тренутку потребна је да заштитимо пацијента од флоре коју здравствени радници носе на рукама.
2. Прије асептичког поступка (давање инјекције и сл.).
  - Хигијена руку у овом тренутку важна је да заштитимо пацијента од уласка штетних микроорганизама у његово тијело, укључујући и његове властите микроорганизме.
3. Након излагања ризику од контаминације тјелесним течностима и излучевинама пацијента.
  - Хигијена руку у овом тренутку има двоструки ефекат. Као прво, превенција је ризика од колонизације или инфекције здравствених радника, а као друго, смањује ризик преноса микроорганизама с колонизованог мјеста на чисто мјесто истог пацијента. Код истог поступка потребно је и ношење рукавица. У таквим случајевима потребна је хигијена руку прије стављања и након скидања рукавица.
4. Након контакта с пацијентом.
  - Хигијена руку у овом тренутку превенција је преноса пацијентове флоре са контаминираних руку здравствених радника, као и ширења микроорганизама. Хигијена је потребна да заштитимо себе и околину од штетних пацијентових микроорганизама.
5. Након контакта с пацијентовом околином, ако и није било контакта с пацијентом.

#### 4.7. Обука

У оквиру програма едукације о контроли инфекција, у ЈЗУ „Дом здравља“ Градишка, планира се и проводи и обука особља везана за одржавање хигијене руку. Проводи се обука особља о поступцима са пацијентима који доводе до контаминације руку, те предностима и манама метода за хигијену руку. При томе, велика пажња се посвећује факторима који доводе до промјене понашања и прихватања хигијене руку здравствених радника, а не толико новим производима за хигијену руку.

Обука се проводи према процедури ПР-ДЗ-005 *Поступак организовања и спровођења обуке запослених*. За израду плана обуке, одговорана је главна сестра Установе.



Страна 7 од 7

Издање:

прво

Важи од:

15.10.2013.

УП-ДЗ-003

## 5. ПРИЛОЗИ И ОБРАСЦИ

### 5.1. Прилози

Прилог 1: Прање руку - слика

*Слика 1: Поступак прања руку*

