



Κυπριακή Δημοκρατία

Υπουργείο Υγείας

Υγιεινή των Χεριών και Χρήση Γαντιών σε Χώρους Παροχής Υπηρεσιών Υγείας

-
- | | |
|---|----|
| ▪ Επιστημονικά δεδομένα αναφορικά με την υγιεινή των χεριών | 3 |
| ▪ Ενδείξεις υγιεινής των χεριών | 9 |
| ▪ Τεχνική υγιεινής των χεριών | 11 |
| ▪ Χειρουργική αντισηψία χεριών | 14 |
| ▪ Χρήση γαντιών | 16 |
-



Κεντρική
Επιτροπή Έλεγχου
Λοιμώξεων

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΑ ΟΔΗΓΙΑ Αρ. 3: Υγιεινή των Χεριών**Υπόβαθρο**

Το σημαντικότερο και απλούστερο βήμα στην προσπάθεια πρόληψης των λοιμώξεων που σχετίζονται με την παροχή υπηρεσιών υγείας είναι η υγιεινή των χεριών. Υπολογίζεται ότι οι λοιμώξεις αυτές επηρεάζουν ανά πάσα χρονική στιγμή 1.4 εκατομμύρια ασθενείς παγκοσμίως, και ότι στην Ευρώπη κάθε έτος 5 εκατομμύρια ασθενείς παρουσιάζουν νοσοκομειακές λοιμώξεις στις οποίες αποδίδονται 50.000 θάνατοι .

Η μεταφορά μικροοργανισμών σε ασθενείς μέσω επιμολυσμένων χεριών των επαγγελματιών υγείας η οποία συμβαίνει όταν δεν τηρείται σωστή πρακτική υγιεινής των χεριών, έχει επανειλημμένα να συσχετιστεί με αύξηση της συχνότητας των νοσοκομειακών λοιμώξεων. Έχει επίσης καταδειχτεί από μελέτες, ότι η βελτίωση της συμμόρφωσης με τις ενδεικνυόμενες πρακτικές υγιεινής των χεριών οδηγεί σε μείωση της συχνότητας των λοιμώξεων αυτών.

Επομένως η υγιεινή των χεριών αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες για την ασφάλεια των ασθενών σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας. Αναγνωρίζοντας το γεγονός αυτό, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) θέτει το θέμα σε ύψιστη προτεραιότητα διακηρύσσοντας ότι: «Καθαρή φροντίδα είναι ασφαλέστερη φροντίδα» (WHO, First Global Patient Safety Challenge, “Clean Care is Safer Care”).

Ο ΠΟΥ θέτει συγκεκριμένες ενδείξεις για την εφαρμογή υγιεινής των χεριών που αποτελούν τις «Πέντε στιγμές για υγιεινή των χεριών» κατά την παροχή υπηρεσιών υγείας. Οι «Πέντε στιγμές για υγιεινή των χεριών» καθορίζουν το χώρο και το χρόνο, όπου πρέπει να εφαρμόζεται η υγιεινή των χεριών και είναι:

- 1) Πριν από την επαφή με τον ασθενή**
- 2) Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό**
- 3) Μετά από έκθεση/κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά του ασθενούς**
- 4) Μετά από την επαφή με τον ασθενή**
- 5) Μετά από την επαφή με το άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενούς**

Η κατευθυντήρια οδηγία που ακολουθεί εναρμονίζεται με τις συστάσεις του ΠΟΥ για το θέμα αυτό, και τα ως άνω σημεία παρατίθενται αναλυτικά.

Στόχος κατευθυντήριας οδηγίας

Μείωση της συχνότητας των λοιμώξεων που σχετίζονται με την παροχή υπηρεσιών υγείας, μέσω της σωστής εφαρμογής υγιεινής των χεριών, η οποία τεκμηριωμένα αποτελεί την αποτελεσματικότερη και απλούστερη πρακτική για τη μείωση των λοιμώξεων αυτών.

ΜΕΡΟΣ Ι: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

1. Ορισμοί

Προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την υγιεινή των χεριών

■ Απλό σαπούνι

Απορρυπαντικά που χρησιμοποιούνται για την καθαριότητα του δέρματος χωρίς να περιέχουν πρόσθετες αντιμικροβιακές ουσίες. Πλύσιμο με απλό σαπούνι και νερό οδηγεί στη μηχανική αφαίρεση των ρύπων και σε μικρό βαθμό της παροδικής μικροβιακής χλωρίδας από τα χέρια.

■ Αντισηπτικοί παράγοντες

Αντιμικροβιακές ουσίες που αδρανοποιούν ή μειώνουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών πάνω σε ζωντανούς ιστούς. Παραδείγματα αποτελούν οι αλκοόλες, η χλωρhexιδίνη, τα ιωδοφόρα, τα άλατα του τεταρτοταγούς αμμωνίου και η τρικλοζάνη.

■ Αντιμικροβιακό σαπούνι

Σαπούνι που περιέχει αντισηπτικό παράγοντα.

■ Αλκοολούχο σκεύασμα επάλειψης χεριών (Alcohol-based hand rub)

Σκεύασμα (υγρό, γέλη ή αφρός) που περιέχει αλκοόλη, σχεδιασμένο για εφαρμογή στα χέρια για αδρανοποίηση και /ή μείωση της ανάπτυξης μικροοργανισμών.

■ Άνυδρο αντισηπτικό σκεύασμα (Waterless antiseptic agent)

Σκεύασμα που περιέχει αντισηπτικό παράγοντα το οποίο δεν χρειάζεται ξέπλυμα με νερό μετά την εφαρμογή του στα χέρια.

Πρακτικές υγιεινής των χεριών

■ Αντισηπτικό πλύσιμο των χεριών

Πλύσιμο των χεριών με νερό και αντιμικροβιακό σαπούνι.

■ Επάλειψη χεριών με άνυδρο αντισηπτικό σκεύασμα (Antiseptic hand rubbing)

Εφαρμογή στα χέρια άνυδρου αντισηπτικού σκευάσματος χωρίς να ακολουθεί ξέπλυμα με νερό ή στέγνωμα.

■ **Αντισηψία χεριών (Hand antisepsis)**

Περιλαμβάνει το αντισηπτικό πλύσιμο των χεριών ή την επάλειψη τους με με άνυδρο αντισηπτικό σκεύασμα.

■ **Χειρουργική αντισηψία των χεριών (Surgical hand antisepsis)**

Περιλαμβάνει το αντισηπτικό πλύσιμο των χεριών ή την επάλειψη τους με με άνυδρο αντισηπτικό σκεύασμα που γίνεται προεγχειρητικά από τη χειρουργική ομάδα προκειμένου να αφαιρεθεί η παροδική και να μειωθεί στο ελάχιστο η μόνιμη μικροβιακή χλωρίδα των χεριών.

■ **Υγιεινή των χεριών**

Γενικός όρος που αναφέρεται στο πλύσιμο με απλό σαπούνι και νερό ή το αντισηπτικό πλύσιμο ή την επάλειψη με άνυδρο αντισηπτικό σκεύασμα ή τη χειρουργική αντισηψία των χεριών.

Σχετιζόμενοι όροι

■ **Εμφανώς λερωμένα χέρια**

Χέρια που έχουν ορατούς ρύπους ή είναι εμφανώς λερωμένα με βιολογικά υλικά (αίμα, ούρα, κόπρανα κλπ).

■ **Υπολειμματική δράση (Residual activity)**

Παρατεταμένη αντιμικροβιακή δράση που παρουσιάζουν ορισμένοι αντισηπτικοί παράγοντες η οποία αναστέλλει την ανάπτυξη μικροοργανισμών για αρκετά λεπτά ή ώρες μετά την πρώτη εφαρμογή τους .

2. Φυσιολογική βακτηριακή χλωρίδα του δέρματος

Παροδική μικροβιακή χλωρίδα

Αποτελείται από μικροοργανισμούς που αποικίζουν τις επιφανειακές στιβάδες του δέρματος και είναι πιο εύκολο να αφαιρεθούν με την υγιεινή των χεριών. Συχνά αποικίζουν τα χέρια των επαγγελματιών υγείας κατά την άμεση επαφή με ασθενείς ή επιμολυσμένα αντικείμενα και επιφάνειες στο άμεσο περιβάλλον των ασθενών. Είναι οι μικροοργανισμοί με τους οποίους συσχετίζονται πιο συχνά οι νοσοκομειακές λοιμώξεις.

Μόνιμη μικροβιακή χλωρίδα

Αποτελείται από μικροοργανισμούς που προσκολλώνται στις βαθύτερες στιβάδες του δέρματος, είναι πιο ανθεκτικοί στην απομάκρυνση με την υγιεινή των χεριών από την παροδική χλωρίδα και συσχετίζονται λιγότερο συχνά με νοσοκομειακές λοιμώξεις. Παραδείγματα αποτελούν ο επιδερμικός σταφυλόκοκκος και τα διφθεοειδή.

3. Μετάδοση μικροοργανισμών μέσω των χεριών και μείωση των λοιμώξεων που σχετίζονται με την παροχή υπηρεσιών υγείας με την υγιεινή των χεριών

Η δυνατότητα μεταφοράς μικροοργανισμών σε ασθενείς και στο άψυχο περιβάλλον μέσω επιμολυσμένων χεριών επαγγελματιών υγείας έχει καταδειχτεί από μελέτες επανειλημμένα και έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση λοιμώξεων που σχετίζονται με την παροχή υπηρεσιών υγείας. Μεγαλύτερος αριθμός μικροοργανισμών μπορεί να μεταφερθεί μέσω υγρών παρά στεγνών χεριών.

Έχει επίσης τεκμηριωθεί από πολλαπλές μελέτες, ότι η αύξηση της συμμόρφωσης με τις ενδεδειγμένες πρακτικές υγιεινής των χεριών οδηγεί σε μείωση της μετάδοσης παθογόνων όπως MRSA και *Klebsiella spp.*, και σε μείωση της συχνότητας των λοιμώξεων που σχετίζονται με την παροχή υπηρεσιών υγείας σε ασθενείς που νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, νεογνά και νευροχειρουργικούς ασθενείς, μεταξύ άλλων.

4. Χειρουργική αντισηψία των χεριών

Η απάλειψη της παροδικής και μείωση της μόνιμης μικροβιακής χλωρίδας των χεριών της χειρουργικής ομάδας με τη χειρουργική αντισηψία των χεριών, μειώνει την πιθανότητα ατυχηματικής επιμόλυνσης του χειρουργικού πεδίου αν η ακεραιότητα των χειρουργικών γαντιών παραβιαστεί κατά τη διάρκεια της επέμβασης. Τα αντισηπτικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για το σκοπό αυτό πρέπει επίσης να έχουν υπολειμματική δράση και να διατηρούν το βακτηριακό φορτίο χαμηλό ιδανικά μέχρι το τέλος των επεμβάσεων.

5. Κύρια προϊόντα που χρησιμοποιούνται για υγιεινή των χεριών

Απλό σαπούνι

Πλύσιμο με απλό σαπούνι και νερό οδηγεί στη μηχανική αφαίρεση των ρύπων και σε μικρό βαθμό της παροδικής μικροβιακής χλωρίδας από τα χέρια.

Αλκοόλες

Στα σκευάσματα υγιεινής των χεριών χρησιμοποιούνται συνήθως η αιθανόλη ή η ισοπροπανόλη. Διαλύματα περιεκτικότητας 65%-95% είναι τα πιο αποτελεσματικά. Το αντιμικροβιακό τους φάσμα φαίνεται στον πίνακα 1. Δεν είναι δραστικές έναντι βακτηριακών σπόρων. Έχουν ταχεία αλλά όχι υπολειμματική δράση (πίνακας 2). Σκευάσματα υγιεινής των χεριών βασισμένα σε αλκοόλες είναι πιο αποτελεσματικά για αντισηψία των χεριών από το απλό ή αντιμικροβιακό σαπούνι. Οι αλκοόλες είναι εύφλεκτες, ως εκ τούτου κατά τη

χρήση άνυδρων αλκοολούχων σκευασμάτων τα χέρια πρέπει να τρίβονται μεταξύ τους μέχρι όλη η αλκοόλη να εξατμιστεί.

Ιωδοφόρα

Η σύνδεση του ιωδίου με πολυμερή όπως το polyvinyl pyrrolidone (povidone) έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της διαλυτότητας του ιωδίου, τη μείωση του ερεθισμού του δέρματος και την παρατεταμένη απελευθέρωση ιωδίου από το σύμπλεγμα με το πολυμερές. Το αντιμικροβιακό τους φάσμα και ιδιότητες φαίνονται στους πίνακες 1 και 2.

Χλωρhexιδίνη, Παράγωγα τεταρτοταγούς αμμωνίου Χλωροξυλενόλη και Τρικλοζάνη

Το αντιμικροβιακό τους φάσμα και ιδιότητες φαίνονται στους πίνακες 1 και 2.

6. Σχετική αποτελεσματικότητα και χαρακτηριστικά αντισηπτικών προϊόντων για υγιεινή των χεριών Πίνακες 1 και 2.

Πίνακας 1. Αντιμικροβιακή δραστηριότητα των κυριότερων αντισηπτικών που χρησιμοποιούνται για την υγιεινή των χεριών.

| Αντισηπτικά | Gram Θετικά βακτήρια | Gram Αρνητικά Βακτήρια | Ιοί | Μυκοβακτήρια | Μύκητες | Σπόροι |
|---------------------------------|----------------------|------------------------|-----|--------------|---------|--------|
| Αλκοόλες | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | — |
| Χλωροξυλενόλη | +++ | + | + | + | + | — |
| Χλωρhexιδίνη | +++ | ++ | ++ | + | + | — |
| Ιωδοφόρα | +++ | +++ | ++ | ++ | ++ | ± |
| Τρικλοζάνη | +++ | ++ | ? | ± | ± | — |
| Παράγωγα τεταρτοταγούς αμμωνίου | ++ | + | + | ± | ± | — |

Πολύ καλή δραστηριότητα = +++, Καλή δραστηριότητα = ++, Μικρή δραστηριότητα = +, Μεταβλητή δραστηριότητα = ±, Καμία δραστηριότητα = -

Πίνακας 2. Σύνοψη ιδιοτήτων των κυριότερων αντισηπτικών που χρησιμοποιούνται για την υγιεινή των χεριών.

| Αντισηπτικά | Τυπική συγκέντρωση % | Ταχύτητα δράσης | Υπολειμματική δράση | Αδρανοποίηση από οργανικά υλικά |
|---------------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|
| Αλκοόλες | 60-70% | Ταχεία | Όχι | Μέτρια |
| Χλωροξυλενόλη | 0.5-4% | Αργή | ± | Ελάχιστη |
| Χλωρχεξιδίνη | 0.5-4% | Ενδιάμεση | Ναι | Ελάχιστη |
| Ιωδοφόρα | 0.5-10% | Ενδιάμεση | ± | Μέτρια |
| Τρικλοζάνη | 0.1-2% | Ενδιάμεση | Ναι | Ελάχιστη |
| Παράγωγα τεταρτοταγούς αμμωνίου | 0.2% | Αργή | Όχι | Σημαντική |

7. Στέγνωμα των χεριών

Επειδή τα υγρά χέρια μπορούν πιο εύκολα να επιμολυνθούν και να μεταδώσουν μικροοργανισμούς, είναι απαραίτητο να στεγνώνονται καλά μετά το πλύσιμο. Δεν ενδείκνυται η χρήση ρούχινων πετσετών πολλαπλής χρήσης, και η χρήση στεγνωτήρων αέρα έχει δώσει αμφιλεγόμενα αποτελέσματα σε διάφορες μελέτες και είναι λιγότερο πρακτική λόγω του αυξημένου χρόνου που προϋποθέτει για το στέγνωμα των χεριών. Ιδανικά τα χέρια πρέπει να στεγνώνονται με τη χρήση χαρτινών πετσετών μιας χρήσης.

Τα χέρια δεν πρέπει να τρίβονται αλλά απλά να ασκείται ελαφρά πίεση σε αυτά με τη πετσέτα για αποφυγή τραυματισμού του δέρματος.

8. Δερματίτιδα σαν αποτέλεσμα χρήσης προϊόντων υγιεινής των χεριών

Η χρήση προϊόντων υγιεινής των χεριών μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα και ερεθισμό του δέρματος και αυτό παρατηρείται, με σειρά μειούμενης συχνότητας, με τη χρήση ιωδοφόρων, χλωρχεξιδίνης, τρικλοζάνης και προϊόντων βασισμένων σε αλκοόλες. Η συχνότητα των παρενεργειών αυτών είναι πολύ μικρότερη με τη χρήση προϊόντων υγιεινής των χεριών που περιέχουν ενυδατικούς παράγοντες (emollients). Πολύ πιο σπάνια είναι η αλλεργική δερματίτιδα που μπορεί να προκληθεί από τα προϊόντα αυτά. Μέθοδοι για μείωση των πιο πανω ανεπιθύμητων ενεργειών είναι η προσεκτική επιλογή σκευασμάτων υγιεινής των

χεριών και η διάθεση στους επαγγελματίες υγείας ενυδατικών προϊόντων περιποίησης του δέρματος (λοσιόν, κρέμες).

9. Νύχια και τεχνητά νύχια

Οι υπονύχιες περιοχές του χεριού καθώς και περιοχές κοντά σε μη ακέραιο βερνίκι νυχιών αποικίζονται από υψηλές συγκεντρώσεις βακτηρίων και μυκήτων. Η χρήση τεχνητών νυχιών έχει συσχετιστεί με λοιμώξεις από τους πιο πάνω μικροοργανισμούς. Ιδανικά, συνίσταται η αποφυγή χρήσης τεχνητών νυχιών από τους επαγγελματίες υγείας, και η διατήρηση των φυσικών νυχιών σε μήκος ≤ 0.5 εκατοστά.

10. Χρηση γαντιών

Η χρήση γαντιών μειώνει το βαθμό αποικισμού των χεριών των επαγγελματιών υγείας με μικροοργανισμούς και τη μετάδοσή τους, αλλά δεν προσφέρει πλήρη προστασία ως προς την επιμόλυνση των χεριών με μικροοργανισμούς. Τα χέρια μπορεί να επιμολυνθούν πάρα τη χρήση γαντιών είτε δια μέσου μικροσκοπικών ελλειμμάτων στα γάντια, είτε κατά την αφαίρεση των γαντιών. Επιμόλυνση των χεριών των επαγγελματιών υγείας με βακτηριακή χλωρίδα ασθενών πάρα τη χρήση γαντιών, συμβαίνει σε ποσοστό μέχρι και 30%. Συνεπώς ενδείκνυται πάντοτε η εφαρμογή υγιεινής των χεριών μετά την αφαίρεση τους και οι ενδείξεις υγιεινής των χεριών ισχύουν ανεξάρτητα από τη χρήση γαντιών. Τα γάντια αφαιρούνται μετά τη φροντίδα ενός ασθενή αλλά και κατά τη μετακίνηση από επιμολυσμένη σε καθαρή περιοχή σώματος στον ίδιο ασθενή. Οι ενδείξεις χρήσης γαντιών αναφέρονται στον πίνακα V. και το σχήμα 1 των συστάσεων πιο κάτω.

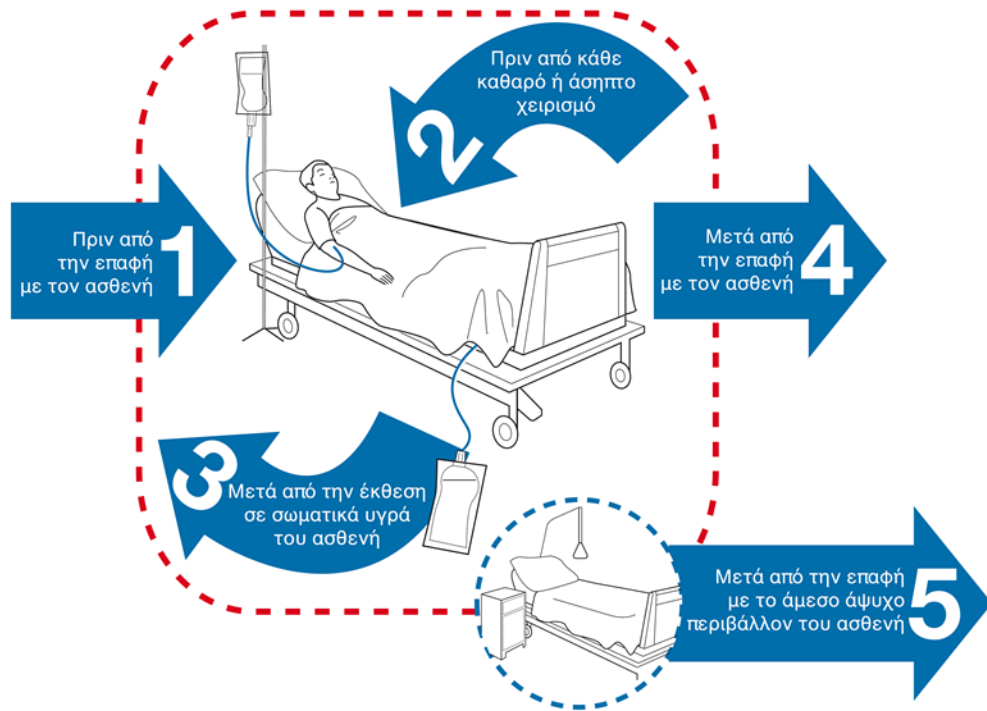
ΜΕΡΟΣ II : ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

I. Ενδείξεις για υγιεινή χεριών: ΠΟΤΕ;

1. Πλένετε τα χέρια με νερό και απλό ή αντιμικροβιακό σαπούνι όταν είναι εμφανώς λερωμένα
2. Όταν είναι πιθανή η έκθεση σε μικρόβια που παράγουν σπόρους (πχ *Clostridium Difficile*) προτιμάται το πλύσιμο με νερό και σαπούνι για μηχανική αφαίρεση των σπόρων, οι οποίοι δεν αδρανοποιούνται με τα αντισηπτικά
3. Σε όλες τις άλλες επιπτώσεις έκτος των 1 και 2 πιο πάνω, προτιμάται η χρήση άνυδρου αλκοολούχου σκευάσματος για υγιεινή των χεριών
4. Στιγμές για υγιεινή χεριών (εικόνα 1):
 - a. Πριν και μετά την επαφή με τον ασθενή
 - b. Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό ασχέτως αν χρησιμοποιείτε γάντια (πχ χειρισμό επεμβατικής συσκευής, ετοιμασία φαρμάκων)
 - c. Μετά την έκθεση σε σωματικά υγρά
 - d. Αν μετακινείστε από επιμολυσμένη σε άλλη σωματική περιοχή του ίδιου ασθενή
 - e. Μετά από επαφή με το άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενή
 - f. Μετά την αφαίρεση γαντιών

Εικόνα 1. Πέντε στιγμές για την υγιεινή των χεριών

ΠΕΝΤΕ ΣΤΙΓΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



| | | | |
|----------|--|-------------------------------|--|
| 1 | Πριν από την επαφή με τον ασθενή | ΠΟΤΕ; ΓΙΑΤΙ; | Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών πριν αγγίξεις τον ασθενή. Για να τον προστατεύεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου. |
| 2 | Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό | ΠΟΤΕ; ΓΙΑΤΙ; | Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΠΡΙΝ από κάθε καθαρή ή άσηπτη διαδικασία Για να προστατεύσεις τον ασθενή από μεταφορά μικροβίων που αποικίζουν εσένα και τον ίδιο και μπορούν να γίνουν παθογόνα εάν εισέλθουν στην κυκλοφορία του. |
| 3 | Μετά από την έκθεση σε σωματικά υγρά του ασθενή | ΠΟΤΕ; ΓΙΑΤΙ; | Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΜΕΤΑ από κίνδυνο έκθεσης σε σωματικά υγρά του ασθενή (και αμέσως μετά την απόρριψη των γαντιών). Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή. |
| 4 | Μετά από την επαφή με τον ασθενή | ΠΟΤΕ; ΓΙΑΤΙ; | Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών μετά την επαφή με τον ασθενή και το άμεσο περιβάλλον του. Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή. |
| 5 | Μετά από την επαφή με το άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενή | ΠΟΤΕ; ΓΙΑΤΙ; | Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών εφόσον αγγίξεις αντικείμενα ή έπιπλα που βρίσκονται στο άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενή, ακόμα και αν δεν έχεις αγγίξει τον ίδιο. Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου και το επαγγελματικό σου περιβάλλον από τα παθογόνα μικρόβια του ασθενή. |

Προσαρμοσμένο από ΚΕΕΛΠΝΟ, << Τα πέντε βήματα για την υγιεινή των χεριών >> και WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, First Global Patient Safety Challenge Clean Care in Safer Care, World Health Organization, 2009.

II. Τεχνική υγιεινής χεριών: ΠΩΣ;

1. Με άνυδρο αλκοολούχο σκεύασμα

- Τοποθετήστε στην παλάμη αρκετό προϊόν για να καλύψετε όλες τις επιφάνειες των χεριών ώστε να είναι υγρές
- Τρίψετε τα χέρια σύμφωνα με την τεχνική που παρουσιάζεται στην εικόνα 2
- Συνολικός χρόνος 20-30 δευτερόλεπτα

2. Με σαπούνι και νερό

- Βρέξτε τα χέρια και τοποθετήστε στην παλάμη αρκετό σαπούνι ώστε να καλύψετε όλες τις επιφάνειες των χεριών
- Ακολουθείστε την τεχνική που παρουσιάζεται στην εικόνα 3
- Ξεπλύνετε τα χέρια με τρεχούμενο νερό, κατά προτίμηση όχι ζεστό για αποφυγή δερματίτιδας
- Στεγνώστε καλά με πετσέτα μιας χρήσης
- Κλείστε τη βρύση με τη χρησιμοποιημένη πετσέτα
- Συνολικός χρόνος 40-60 δευτερόλεπτα

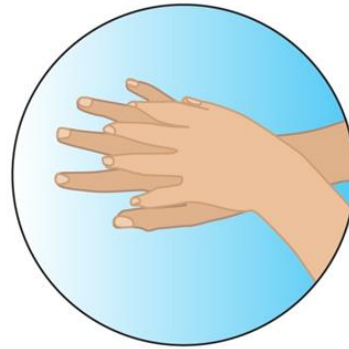
Εικόνα 2. Τεχνική υγιεινής των χεριών με άνυδρο αλκοολούχο σκεύασμα

ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΝΥΔΡΟ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΣΚΕΥΑΣΜΑ

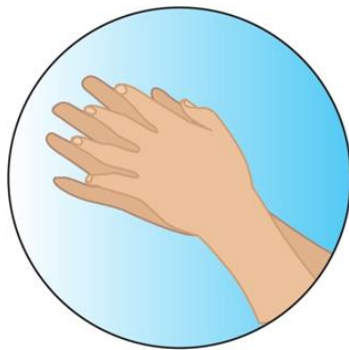
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20-30 δευτερόλεπτα



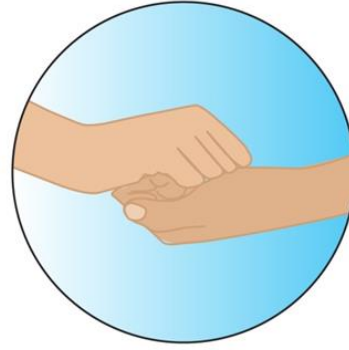
Τρίψτε παλάμη με παλάμη



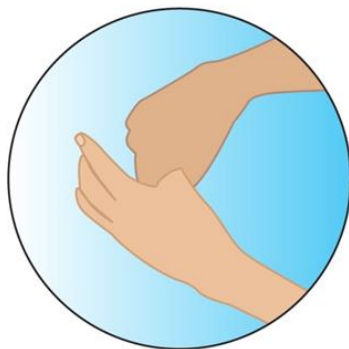
Τρίψτε με την δεξιά παλάμη τη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού και αντίστροφα.



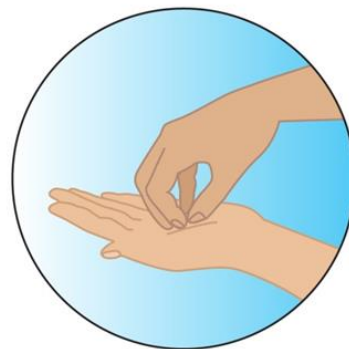
Τρίψτε τις παλάμες και τα μεσοδακτύλια διαστήματα.



Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων και των δύο χεριών.



Τρίψτε περιστροφικά τους αντίχειρες με τις παλάμες.



Τρίψτε περιστροφικά τα ακροδάκτυλα με τις παλάμες

Εικόνα 3. Τεχνική υγιεινής των χεριών με σαπούνι και νερό

ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40-60 δευτερόλεπτα



1. Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο νερό, σε στάση προς τα κάτω.



2. Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σε όλες τις επιφάνειες των χεριών.



3. Τρίψτε παλάμη με παλάμη.



4. Τρίψτε ανάμεσα στα δάκτυλα με τη δεξιά παλάμη πάνω στη ράχη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.



5. Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, πλέξτε τα δάκτυλα και τρίψτε καλά.



6. Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων του αριστερού χεριού στη παλάμη του δεξιού χεριού και αντίθετα.



7. Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.



8. Τρίψτε με περιστροφικές και μπρος – πίσω κινήσεις τα ακροδάχτυλα μέσα στις παλάμες.



9. Ξεπλύνετε τα χέρια σας σε στάση προς τα κάτω.



10. Στεγνώστε τα χέρια σας με χαρτοπετσέτα.

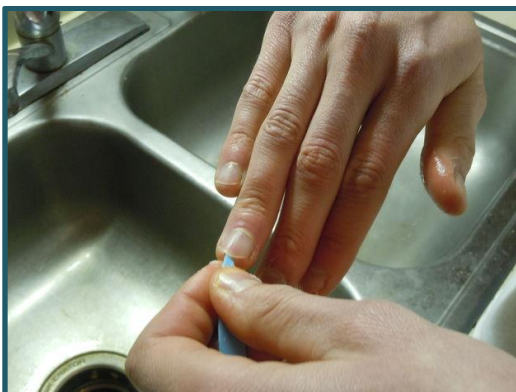


11. Χρησιμοποιείστε τη χαρτοπετσέτα για να κλείσετε τη βρύση.

III. Χειρουργική αντισηψία χεριών

1. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματα
2. Απαγορεύονται τα τεχνητά νύχια
3. Αν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα, πλένονται με σαπούνι και νερό πριν την έναρξη της χειρουργικής αντισηψίας
4. Αφαιρέστε τους ρύπους κάτω από τα νύχια με τη χρήση ειδικού εργαλείου, κάτω από τρεχούμενο νερό (εικόνα 4)
5. Δεν συνίσταται η χρήση βούρτσας για τη χειρουργική αντισηψία των χεριών λόγω του ότι μπορεί να προκληθεί βλάβη στο δέρμα και αυξημένη απόπτωση βακτηρίων από τα χέρια
6. Πρέπει να χρησιμοποιείται κατάλληλο αντιμικροβιακά σαπούνι ή άνυδρο αλκοολούχο σκεύασμα με υπολειμματική δράση
7. Αντιμικροβιακό σαπούνι: Τρίβονται τα χέρια και αντιβράχια για όσο χρόνο ορίζει το φύλλο οδηγιών χρήσης του σκευάσματος, συνήθως 2 έως 6 λεπτά (εικόνα 5). Δεν είναι απαραίτητο το τρίψιμο των χεριών για περισσότερο χρόνο. Στεγνώστε τα χέρια με αποστειρωμένη πετσέτα
8. Άνυδρο αλκοολούχο διάλυμα με υπολειμματική δράση: Ακολουθούνται οι οδηγίες χρήσης του σκευάσματος αναφορικά με τον ενδεικνυόμενο χρόνο εφαρμογής
Πριν από την εφαρμογή του αλκοολούχου διαλύματος προηγείται πλύσιμο των χεριών και των αντιβραχίων με απλό σαπούνι και ακολουθεί πολύ καλό στέγνωμα
Μετά την εφαρμογή περιμένετε τα χέρια και αντιβράχια να στεγνώσουν εντελώς πριν τη χρήση αποστειρωμένων γαντιών

Εικόνα 4. Υπονύχιος καθαρισμός πριν τη χειρουργική αντισηψία των χεριών



Εικόνα 5. Τεχνική χειρουργικής αντισηψίας των χεριών

ΤΕΧΝΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΗΨΙΑΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

The infographic illustrates the eight steps of surgical hand antisepsis. Each step is shown in a numbered circle with an illustration and a descriptive caption in Greek.

- 1** Βρέχετε μέχρι τους αγκώνες
- 2** Βουρτίζετε με υγρό αντισηπτικό και νερό μόνο τα νύχια
- 3** Τρίβετε τα μεσοδακτύλια διαστήματα
- 4** Τρίβετε την παλάμη και τους καρπούς
- 5** Συνεχίζετε με υγρό αντισηπτικό και νερό μέχρι και τους αγκώνες
- 6** Ξεβγάλετε με νερό τους λυγισμένους αγκώνες από πίσω προς τα κάτω και επαναλάβετε όλη την ανωτέρω διαδικασία μέχρι το μέσο του πήχη
- 7** Σκουπίστε τους αγκώνες κρατώντας τους λυγισμένους
- 8** Κρατήστε ψηλά τις παλάμες μέχρι να φορέσετε τη μπλούζα και τα γάντια

IV. Νύχια

1. Μη φοράτε τεχνητά νύχια αν έχετε άμεση επαφή με ασθενείς
2. Διατηρείτε τα φυσικά νύχια κοντά (μήκος ≤ 0.5 εκ.)

V. Χρήση γαντιών

1. Υγιεινή των χεριών πρέπει να εφαρμόζεται όπου ενδείκνυται, ανεξάρτητα από τη χρήση γαντιών. Η χρήση γαντιών ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ
2. Ενδείξεις χρήσης γαντιών (σχήμα 1, η πυραμίδα των γαντιών):
 - ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΜΕΝΑ ΓΑΝΤΙΑ
Οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση, παρεμβατικές πράξεις (π.χ εισαγωγή κεντρικού φλεβικού καθετήρα, ουροκαθετήρα, χειρισμοί χειρουργικού τραύματος) προετοιμασία παρεντερικής διατροφής και χημικοθεραπευτικών
 - ΚΑΘΑΡΑ ΓΑΝΤΙΑ
Σε πιθανότητα επαφής με βιολογικά υγρά ή αντικείμενα λερωμένα με βιολογικά υγρά, επαφή με βλεννογόνο ή μη ακέραιο δέρμα, σε οποιαδήποτε επαφή με ασθενή αποικισμένο με πολυανθεκτικό μικρόβιο ή το άμεσο περιβάλλον του, κατά τους χειρισμούς ουροκαθετήρα και κεντρικού φλεβικού καθετήρα, κατά την αιμοληψία, εισαγωγή και αφαίρεση περιφερικού φλεβικού καθετηρα, αναρρόφηση βρογχικών εκκρίσεων
 - ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ
Κατά τη φροντίδα ασθενή εκτός των πιο πάνω περιπτώσεων
3. Τα γάντια πρέπει να αφαιρούνται μετά τη φροντίδα ενός ασθενή αλλά και κατά τη μετακίνηση από επιμολυσμένη σε καθαρή περιοχή σώματος στον ίδιο ασθενή

Σχήμα 1. Η πυραμίδα των γαντιών

**ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΜΕΝΑ
ΓΑΝΤΙΑ**

Οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση, παρεμβατικές πράξεις (π.χ εισαγωγή κεντρικού φλεβικού καθετήρα, ουροκαθετήρα, χειρισμοί χειρουργικού τραύματος) προετοιμασία παρεντερικής διατροφής και χημικοθεραπευτικών φάρμακων

ΚΑΘΑΡΑ ΓΑΝΤΙΑ

Σε πιθανότητα επαφής με βιολογικά υγρά, επαφή με βλεννογόνους ή μη ακέραιο δέρμα, επαφή με ασθενή σε προφυλάξεις επαφής ή το άμεσο περιβάλλον του, κατά τους χειρισμούς ουροκαθετήρα και κεντρικού φλεβικού καθετήρα, την αιμοληψία, εισαγωγή και αφαίρεση περιφερικού φλεβικού καθετήρα, την αναρρόφηση βρογχικών εκκρίσεων

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ

Κατά τη φροντίδα ασθενή έκτος των πιο πάνω περιπτώσεων

Προσαρμοσμένο από WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, First Global Patient Safety Challenge Clean Care in Safer Care, World Health Organization, 2009.

Σύνταξη-Επιμέλεια

Ελπίδα-Νίκη Παφίτου

Κώστας Κούλας

(Για Κεντρική Επιτροπή Ελέγχου Λοιμώξεων)

Προγραμματιζόμενη αναθεώρηση

Μάιος 2017

Βιβλιογραφία

1. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, First Global Patient Safety Challenge Clean Care in Safer Care, World Health Organization, 2009.
2. Centers for Disease Control and Prevention, MMWR, Recommendation and Reports, Guideline for Hand Hygiene in Health – Care Settings, Morbidity and Mortality Weekly October 25, 2002 /vol.51/No.RR – 16.
3. World Alliance for Patient Safety. The Global Patient Safety Challenge 2005–2006 “Clean Care is Safer Care”. Geneva, World Health Organization, 2005 (<http://www.who.int/gpsc/en/>, accessed 1 December 2008).
4. Hospital in Europe Link for Infection Control through Surveillance (HELICS) (<http://helics.univ-lyon1.fr/helicshome.htm>).
5. European standard EN 1499. Chemical disinfectants and antiseptics. Hygienic hand wash. Test method and requirements. Brussels, European Committee for Standardization, 1997.
6. European standard EN 1500. Chemical disinfectants and antiseptics. Hygienic handrub. Test method and requirements. Brussels, European Committee for Standardization, 1997.
7. European standard EN 12791. Chemical disinfectants and antiseptics. Surgical hand disinfection. Test method and requirements. Brussels, European Committee for Standardization, 2004.
8. Food and Drug Administration. Tentative final monograph for healthcare antiseptic drug products; proposed rule. Federal Register 1994; 59:31441–52.
9. Pittet D et al. Effectiveness of a hospital-wide programme to improve compliance with hand hygiene. Lancet, 2000, 356:1307–1312.
10. ΚΕΕΛΠΝΟ, Κατευθυντήριες οδηγίες για την υγιεινή των χεριών και τη χρήση γαντιών στο νοσοκομείο, 2007.
11. Gordin FM et al. Reduction in nosocomial transmission of drug-resistant bacteria after introduction of an alcohol-based handrub. Infection Control and Hospital Epidemiology, 2005, 26:650–653.
12. Girou E et al. Association between hand hygiene compliance and methicillin-resistant Staphylococcus aureus prevalence in a French rehabilitation hospital. Infection Control and Hospital Epidemiology, 2006, 27:1128–1130.

13. Tenorio AR et al. Effectiveness of gloves in the prevention of hand carriage of vancomycin-resistant Enterococcus species by health care workers after patient care. *Clinical Infectious Diseases*, 2001, 32:826–829.
14. Sickbert-Bennett EE et al. Comparative efficacy of hand hygiene agents in the reduction of bacteria and viruses, *American Journal of Infection Control*, 2005, 33:67–77.