



Pandémia koronavírusu ukázala význam adekvátnej hygieny rúk v rizikovom prostredí. Dávkovače s dezinfekčnými prostriedkami sú dnes štandardnou výbavou interiérov prevádzok a služieb, škôl i úradov, tvoria neoddeliteľnú súčasť vstupných filtrov v zdravotníckych zariadeniach. Pri príležitosti Svetového dňa čistých rúk sa pod záštitou Ministerstva zdravotníctva SR a Úradu verejného zdravotníctva SR v 10 slovenských nemocniciach koná osvetové podujatie určené zdravotníkom i širokej verejnosti.

□

Hygiena rúk a COVID-19

V súvislosti s pandémiou koronavírusu vydala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) usmernenia na zlepšenie kvality hygieny rúk. Štátnym autoritám a orgánom verejného zdravotníctva odporúča zabezpečiť univerzálny prístup k dezinfekčným prostriedkom tak, aby ich používanie bolo povinne zabezpečené pri vstupe a výstupe z akejkoľvek verejnej budovy, ako aj vo verejnej doprave. Mimoriadnu pozornosť majú hygiene rúk venovať zdravotnícke zariadenia.

Čisté ruky v nemocniciach: 30 sekúnd môže zachrániť život

Napísal Peter Penák

Streda, 05. máj 2021 11:03 - Posledná úprava Streda, 05. máj 2021 13:44

„Správna a dôkladná hygiena rúk je dôležitou súčasťou ochrany zdravia a životov ľudí. Práve počas boja s pandemiou COVID-19 bola hygiena rúk jedným zo základných preventívnych nástrojov na ochranu pred vírusom. Preto sme sa tento rok rozhodli podporiť Svetový deň čistých rúk s výstižným sloganom kampane „Čisté ruky – Len pár sekúnd môže zachrániť životy“. Spolu s nemocnicami, ktoré sa do projektu zapojili, pomáhame šíriť túto dôležitú osvetu, pretože práve dôkladnou hygienou rúk zabránime šíreniu baktérií a môžeme pomôcť v konečnom dôsledku zachrániť životy,“ povedal minister zdravotníctva SR Vladimír Lengvarský.

Špeciálne miesto, nielen počas pandémie, má správna hygiena rúk u ľudí poskytujúcich zdravotnícku starostlivosť. Až 60 % nozokomiálnych infekcií sa prenesie prostredníctvom rúk zdravotníkov. Lekári, sestričky a všetci zdravotnícki pracovníci by mali mať podľa Svetovej zdravotníckej organizácie neustále na pamäti „5 momentov hygieny rúk“. Táto pomôcka zahŕňa všetky situácie, v ktorých musia zdravotnícki pracovníci dodržiavať hygienu rúk:

1. pred kontaktom s pacientom
2. pred aseptickým zá
3. pri kontaktebiologickým materiálom
4. po kontaktepacientom
5. po kontakteokolím pacienta

□

Prevenia nozokomiálnych infekcií v zdravotníckych zariadeniach

Ročne v EÚ ochorie 672 000 ľudí na ochorenia spôsobené baktériami, ktoré sú stále odolnejšie voči antibiotikám. Spôsobujú viac úmrtí ako HIV, chrípka alebo letecké nešťastia. Až 75 % z nich tvoria takzvané nozokomiálne (nemocničné) nákazy.

„Takmer 40 % záťaž spôsobujú infekcie vyvolané baktériami rezistentnými proti tzv.

antibiotikám poslednej línie. Ide o čoraz viac zhoršujúci sa trend, čím sa dostávame do situácie, keď nám v liečbe zlyhávajú lieky poslednej voľby a infekcie sa nebudú mať v mnohých prípadoch čím liečiť,“ vysvetľuje prof. MUDr. Mária Štefkovičová PhD., MPH, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre epidemiológiu a vedúca Národného referenčného centra pre prevenciu a kontrolu nozokomiálnych nákaz na RÚVZ v Trenčíne.

Ide o závažný problém verejného zdravia, ktorý negatívne ovplyvňuje nielen kvalitu zdravotnej starostlivosti, ale aj chorobnosť a úmrtnosť Slovákov. Prispieť k prevencii môže aj adekvátna hygiena rúk pri návšteve zdravotníckeho zariadenia. Riešenie má preto v rukách každý z nás. Výskumy ukazujú, že efektívnejším spôsobom je alkoholová dezinfekcia rúk. *„Alkoholová dezinfekcia rúk je efektívnejšia, rýchlejšia a lepšie chráni pokožku, v porovnaní s častým umývaním rúk mydlom. K zefektívneniu prevencie nemocničných nákaz smeruje takzvaná multimodálna stratégia, ktorá definuje hygienu rúk ako širší pojem, zahŕňajúci nielen umývanie a dezinfekciu rúk, ale aj úpravu nechtov, starostlivosť o integritu pokožky rúk či správne využívanie hygienických rukavíc. Ukazuje sa, že pomáha aj zvýšenie dostupnosti dávkovačov alkoholovej dezinfekcie rúk v kritických bodoch poskytovania zdravotnej starostlivosti. Táto stratégia preukázateľne znižuje počet predĺžených hospitalizácií, spotrebu antibiotík, ako aj náklady na zdravotnícku starostlivosť a špeciálny zdravotnícky materiál,*“ hovorí MUDr. Katarína Naďová, PhD., MPH, predsedníčka Sekcie nemocničnej epidemiológie a hygieny SEVS a nemocničná epidemiologička vo FNŠP Skalica, a. s.

Bariéry hygieny rúk

Uprednostňovanie umývania rúk pred alkoholovou dezinfekciou alebo nosením rukavíc, zbytočné používanie dezinfekčných mydiel alebo neodôvodnené kombinovanie umývania rúk a alkoholovej dezinfekcie, to všetko znižuje účinnosť zásad správnej hygieny rúk zdravotníckych pracovníkov.

„Umývanie rúk v priemere trvá 40 – 60 sekúnd, dezinfekcia alkoholovým prípravkom 20 – 30 sekúnd. Zdravotná sestra tak môže počas osemhodinového pracovného času stráviť umývaním

Čisté ruky v nemocniciach: 30 sekúnd môže zachrániť život

Napísal Peter Penák

Streda, 05. máj 2021 11:03 - Posledná úprava Streda, 05. máj 2021 13:44

rúk celkom až 56 minút, kým dezinfekciou rúk by sa tento čas znížil na 18 minút. Rukavice nenahrádzajú dezinfekciu rúk ani počas pandémie. Neposkytujú lepšiu ochranu zdravotníckym pracovníkom ako umývanie a dezinfekcia rúk. Majú sa používať v indikovaných situáciách, najmä keď hrozí riziko kontaminácie rúk s krvou a biologickými tekutinami. Vždy po ich zvlčení treba vykonať dezinfekciu rúk. V zdravotníctve preferujeme alkoholovú dezinfekciu rúk vždy v 5 momentoch a v bežnom živote umývanie rúk obyčajným tekutým mydlom bez dezinfekčnej prísady. Alkoholovú dezinfekciu používame v bežnom živote len vtedy, ak umývadlo nemáme dostupné a potrebujeme vykonať hygienu rúk,“ vysvetľuje RNDr. Mgr. Jaroslava Brňová z oddelenia nemocničnej hygieny a epidemiológie vo Fakultnej nemocnici Trnava, ktorá sa výskumu hygieny rúk a multirezistentných baktérií venuje so svojimi spolupracovníkmi aj vo Výskumnom centre mikrobiológie a prevencie infekcií Trnavskej univerzity.

□

Deň čistých rúk v slovenských nemocniciach □ □ □ □ □ □ □ □

Dôkladnou dezinfekciou rúk pri príchode do zdravotníckeho zariadenia aj pri odchode z neho pomáhame chrániť nielen ostatných návštevníkov nemocnice, ale výrazne znižujeme riziko, že si nákazu neprinesieme domov.

Hoci v mnohých nemocniciach sú dávkovače na dezinfekciu rúk súčasťou štandardného vybavenia a sú prístupné všetkým návštevníkom, tí ju však často nevedia správne používať.

Na šírenie osvedy o správnej hygieny rúk v zdravotníckych zariadeniach sa zameriava 3. ročník projektu

Deň čistých rúk,

ktorý sa bude konať od 5. do 7. mája v 10 nemocniciach v 9 slovenských mestách:

FN Trnava □ □ □ □ □ □ FN Nitra □ □ □ □ □ □ □ □ □ FN Trenčín □ □ □ □ □ FNsP Banská Bystrica □ □ □ □ □ □ □ □ □
Nemocnica Poprad

UN Martin  UN Košice  ÚVN Ružomberok   NÚDCH   SÚSCH Banská Bystrica

Do projektu sa v tomto roku zapoja aj vybrané nemocničné lekárne. Stovky návštevníkov nemocníc budú mať možnosť naučiť sa zásadám správneho postupu umývania a dezinfekcie rúk a pomocou špeciálnej UV lampy si otestovať, či svoje ruky pri príchode i odchode zo zdravotníckeho zariadenia dezinfikujú správne. Dezinfekčný prostriedok s obsahom fluorescenčnej látky pod ultrafialovým žiarením odhalí nedostatočne vydezinfikované časti rúk. Najčastejšie ide o končeky prstov, palec, chrbát ruky a priestory medzi prstami.

□

Svetový deň čistých rúk WHO

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) podporí 5. mája 2021 Svetový deň čistých rúk globálnou kampaňou WHO – Čisté ruky zachraňujú životy. 12. ročník globálnej kampane je zameraný na zavedenie efektívnych opatrení hygieny rúk v zdravotníckych zariadeniach. Ústredným motívom kampane je slogan „Čisté ruky – Len pár sekúnd môže zachráňovať životy“.

Organizácia tiež vyzýva k dodržiavaniu *5 momentov hygieny rúk* a vykonávaniu hygieny správnym spôsobom – použitím správnej techniky dezinfekcie rúk a výberom vhodného dezinfekčného prostriedku.

„Pandémia COVID-19 zdôraznila význam hygieny rúk ako efektívnej primárnej ochrany proti šíreniu nákazy. Hygiena rúk hrá rozhodujúcu úlohu; nielen v boji s koronavírusom, ale aj v prevencii mnohých ďalších infekcií,“

uviedol zástupca kancelárie WHO na Slovensku, Dr. Tatul Hakobyan.

V súčasnosti je do projektu WHO „Save Lives – Clean your hands“ (Čisté ruky zachraňujú

Čisté ruky v nemocniciach: 30 sekúnd môže zachrániť život

Napísal Peter Penák

Streda, 05. máj 2021 11:03 - Posledná úprava Streda, 05. máj 2021 13:44

životy) zaregistrovaných 23 564 zdravotníckych zariadení na celom svete, z toho 44 zariadení na Slovensku.