



RANKŲ HIGIENA OPTOMETRININKO PRAKTIKOJE

Adaptuota pagal Higienos instituto metodines rekomendacijas: Rankų higiena asmens sveikatos priežiūros įstaigose, 2018

SĄVOKOS

Antiseptika – laikinųjų odos mikroorganizmų sunaikinimas ir nuolatinių mikroorganizmų skaičiaus sumažinimas ant odos, gleivinės ir kitų audinių.

Higieninė rankų antiseptika – rankų odos įtrynimasis antiseptikais, siekiant sunaikinti laikinuosius odos mikroorganizmus ir sumažinti nuolatinių odos mikroorganizmų skaičių.

Rankų plovimas – teršalų ir laikinųjų odos mikroorganizmų pašalinimas, plaunant rankas vandeniu ir muilu.

RANKŲ HIGIENOS PRIEMONĖS

Patalpose, kuriose vyksta pasirengimas ar atliekamos diagnostikos ir/ar kitos procedūros, kai darbuotojai rankomis liečia pacientą, turi būti:

- sieniniai skystojo muilo ir rankų antiseptiko dozatoriai;
- skystojo muilo be antiseptinių priedų;
- pramoninės gamybos alkoholinio rankų antiseptiko;
- uždara vienkartinį rankšluosčių dėtuve;
- vienkartiniai rankšluosčiai;
- atvira ar pedalinė šiukšliadėžė su vienkartinio plastikiniu įklotu;
- praustuvė su vandens reguliavimo čiaupais;
- tekantis šaltas ir karštas vanduo, atitinkantis geriamojo vandens kokybės reikalavimus.

Visi dozatoriai turi būti kabinami taip, kad būtų lengvai pasiekiami, tačiau netrukdytų praeiti, stumti vežimėlių ir pan. Rekomenduojama naudoti *Euro-dispenser* tipo dozatorius, pritaikytus 500 ml ar 1 litro antiseptiko ar muilo pakuotėms, – tokie standartizuoti dozatoriai suteiks galimybę rinktis iš didesnio rankų higienos priemonių tiekėjų skaičiaus.

Neergonomiškas rankų higienos priemonių išdėstymas arba rankų higienos vietų, praustuvių, dozatorių, muilo, antiseptiko ir popierinių rankšluosčių trūkumas gali prisidėti prie nepakankamos rankų higienos.

Antiseptiko ir muilo pakuotė į dozatorių turi būti įdėta taip, kad būtų matoma priemonės etiketė, galiojimo terminas. Kiekviena ASPĮ turi turėti rankų higienos procedūros aprašą, kuriame būtų aiškiai aprašyti rankų higienos reikalavimai, pritaikyti konkrečiai įstaigai pagal joje teikiamų paslaugų pobūdį ir naudojamas priemonės.

REIKALAVIMAI RANKŲ HIGIENOS PRIEMONĖMS

Nors vanduo vadinamas universaliu tirpikliu, tačiau jo nepakanka hidrofobinėms medžiagoms, tokioms kaip riebalai ir aliejai, dažnai esančioms ant užterštų rankų, pašalinti. Tinkamam rankų plovimui būtinos papildomos priemonės (pavyzdžiui, muilas), tirpinančios riebalus.

Daugelio alkoholinių rankų antiseptikų pagrindinė sudedamoji dalis yra etanolis, izopropanolis, n-propanolis arba šių medžiagų mišinys. Izopropanolis kiek stipriau veikia baktericidiškai nei etanolis. 60–80 % alkoholiniai antiseptikai patys efektyviausi, didesnės koncentracijos mažiau veiksmingi. Taip yra todėl, kad baltymai sunkiai denatūruojami esant per mažai vandens koncentracijai. Mokslinių tyrimų duomenimis, virucidiškai veikia 75 % alkoholio koncentracijos antiseptikai, todėl tai reikėtų įvertinti renkantis rankų higienos priemones. Tačiau alkoholiai beveik neveikia bakterijų sporų ir pirmuonių oocistų bei prastai veikia ne lipofilinius virusus (pvz. rotavirusas).

Alkoholiniai rankų antiseptikai gaminami skysčio, putų ir gelio forma. Kelių klinikinių tyrimų duomenimis, gelinės formos antiseptikas etanolio pagrindu buvo kiek mažiau efektyvus nei skystasis antiseptikas. Dažnas alkoholinio rankų antiseptiko naudojimas gali sukelti odos sausumą, jeigu jo sudėtyje nėra odos drėkiklių ar kitų odą minkštinančių priedų. Pavyzdžiui, odos sausumą sukeliantis alkoholio poveikis gali būti sumažintas pridendant 1–3 % glicerolio arba kito odos minkštiklio. Alkoholiniai rankų antiseptikai yra efektyvesni, greičiau veikiantys ir odą dirgina mažiau negu rankų plovimas su muilu arba kitais antiseptikais ir vandeniu.

Nerekomenduojama naudoti antibakterinio muilo ir kietojo muilo.

Rankų higienai skirti vienkartiniai rankšluosčiai turi būti popieriniai. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimo vietose negali būti tekstilinių rankšluosčių. Rankšluostinės turi būti tokios, kad būtų patogų ištraukti rankšluostį neliečiant rankšluostinės paviršiaus. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimo vietose negali būti naudojami automatiniai rankų džiovintuvai.

BENDRIEJI RANKŲ HIGIENOS REIKALAVIMAI

Darbo metu visų darbuotojų, teikiančių sveikatos priežiūros paslaugas ir liečiančių pacientus, medicinos prietaisus ir gaminius:

- rankų oda turi būti sveika;
- nagai sveiki ir trumpai kirpti;
- rankų papuošalai (žiedai, laikrodžiai, apyrankės ir pan.) nuimti;
- nedidelės rankų žaizdelės turi būti užklijuotos pleistru, dirbama tik mūvint medicininės pirštines.

Nagai turi būti trumpi ne tik dėl to, jog panagės yra palanki terpė bakterijoms kauptis, bet ir todėl, kad ilgi nagai gali pradurti medicininės pirštines. Rekomenduotini ne ilgesni kaip 0,5 cm ilgio nagai.

RANKŲ PLOVIMAS MUILU IR VANDENIU

Rankos muilu ir vandeniu plaunamos šiais atvejais:

- prieš pradėdant darbą;
- kai rankos vizualiai nešvarios ar užterštos paciento kūno skysčiais;
- nusimovus paciento kūno skysčiais užterštas pirštines;
- pasinaudojus tualetu.

Rankų plovimo muilu ir vandeniu etapai ir technika pateikiami 1 priede.

Rankas plaunant muilu ir vandeniu svarbūs šie aspektai:

- 1) pirmiausia rankos gerai sudrėkinamos vėsiu vandeniu;
- 2) ant rankų užpilamas tinkamas muilo kiekis – tiek, kad būtų galima išplauti visus rankų plaštakų ir riešų paviršius;
- 3) muiluotos rankos trinamos ne trumpiau kaip 10–15 sekundžių;
- 4) muiluotos rankos nuplaunamos pakankamu kiekiu vandens;
- 5) vandens čiarpas neturi būti užsukamas jau nuplautomis švariomis rankomis – jei vandens čiarpai ne automatiniai, jie užsukami naudojantis švaria rankų servetėle;
- 6) rankos nusausinamos vienkartinio rankšluosčiu;
- 7) rankų servetėlės išmetamos į komunalinių atliekų surinkimo talpyklą.

HIGIENINĖ RANKŲ ANTISEPTIKA

Ji atliekama šiais atvejais:

- prieš tiesioginį kontaktą (sąlytį) su pacientu;
- prieš užsimaunant pirštines;
- po tiesioginio kontakto su pacientu, nusimovus vizualiai neužterštas pirštines;

Higieninės rankų antiseptikos etapai ir technika pateikiami 2 priede.

Atliekant higieninę rankų antiseptiką alkoholiniu rankų antiseptiku svarbūs šie aspektai:

- 1) alkoholinio rankų antiseptiko negali būti naudojama ant vizualiai nešvarių rankų (prieš tai rankas būtina nuplauti muilu ir vandeniu);
- 2) būtina vadovautis gamintojo instrukcijomis dėl antiseptiko ekspozicijos laiko, tačiau rankų trynimasis turi trukti ne trumpiau kaip 20–30 sekundžių;
- 3) alkoholinio rankų antiseptiko turi būti užpilamas toks kiekis, kad visiškai sudrėkintų rankų plaštakų ir riešų paviršius;
- 4) rankos trinamos tol, kol antiseptikas įsigeria ir rankos tampa sausas.

MEDICININIŲ PIRŠTINIŲ NAUDOJIMAS

Medicininės pirštinės naudojamos siekiant:

- 1) sumažinti kūno skysčių patekimo riziką ant sveikatos priežiūros darbuotojo rankų;
- 2) sumažinti mikroorganizmų perdavimo riziką į aplinką ir pacientui, nuo paciento sveikatos priežiūros darbuotojui ir nuo vieno paciento kitam pacientui.

Naudojamos iš sintetinių medžiagų pagamintos (vinilinės, nitrilinės, neopreninės) pirštinės arba natūralios gumos pagrindu pagamintos lateksinės pirštinės. Šiuo metu didėja tiek sveikatos priežiūros darbuotojų, tiek pacientų jautrumas lateksinėms pirštinėms. Medicininės pirštinės gali būti sterilios (skirtos chirurginėms intervencijoms ir kai kurioms invazinėms procedūroms) ir nesterilios. Medicininės pirštinės gali būti naudojamos tik vienkartinai, draudžiama pirštines plauti ar naudoti pakartotinai. Tvarkant, valant, dezinfekuojuojant medicinos prietaisus, gaminius, aplinkos daiktus ir paviršius reikia mūvėti cheminėms medžiagoms atsparias pirštines.

MEDICININIŲ PIRŠTINIŲ DĖVĖJIMO TAISYKLĖS

Medicininį pirštinių naudojimas:

- 1) draudžiama akių ligų ir/ar optometrijos kabinetuose darbuotojams mūvėti pirštines su talku;
- 2) vieną pirštinių porą naudoti tik vieno paciento priežiūrai;
- 3) jei paciento priežiūros metu reikia palikti darbo vietą, pirštines reikia nusimauti, o paciento priežiūrą tęsti užsimovus naujas pirštines;
- 4) pradūrus pirštinę, nedelsiant ją keisti kita.

Medicininės pirštinės maunamos ant sausų švarių rankų.

Medicininį pirštinių dėvėjimas nesumažina rankų higienos reikšmės – rankų higienos momentai yra privalomi, nepaisant to, ar pirštinės bus dėvimos, ar ne. Net ant 30 % sveikatos priežiūros darbuotojų rankų galima rasti bakterinės floros, jeigu dėvimos tik pirštinės.

Nusimovus vizualiai švarias medicininės pirštines, visada reikia atlikti higieninę rankų antiseptiką. Jei medicininės pirštinės vizualiai nešvarios ar užterštos kūno skysčiais, reikia plauti rankas muilu ir atlikti higieninę rankų antiseptiką.

Pirštinių dėvėjimo piramidė, nurodanti, kokio tipo pirštines reikia naudoti tam tikrais atvejais, pateikiama 3 priede.

SVARBŪS VEIKSNIAI

Medicininės pirštinės iki pat jų panaudojimo turi būti laikomos tik jų originalioje pakuotėje. Medicininės pirštinės ir rankų antiseptikas turi būti padėti sveikatos priežiūros darbuotojams patogiose vietose. Taip pat, esant galimybei, turėtų būti prieinamos kelių tipų ir įvairaus dydžio pirštinės. Medicininį pirštinių gamintojai gamina vieną kartą naudojamas (vienkartinės) pirštines, todėl nėra jokio tinkamo ir saugaus jų pakartotinio paruošimo naudoti būdo. Kaip tinkamai užsimauti ir nusimauti nesterilias pirštines, pateikiama 4 priede.

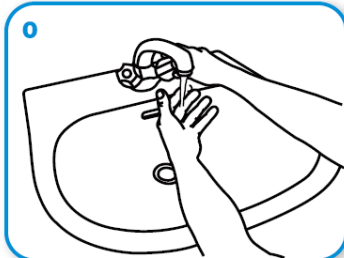
ŠALTINIAI:

Kratzel A., Todt D., V`kovski P., Steiner S., Gultom M. L., Thao T. T. N., et al. Efficient inactivation of SARS-CoV-2 by WHO-recommended hand rub formulations and alcohols. *bioRxiv*. 2020, Mar 17. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.03.10.986711> (preprint).

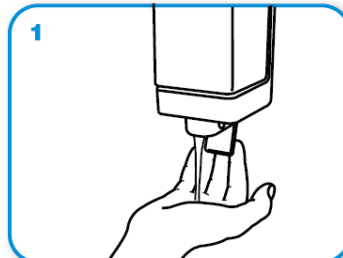
Kisielienė I. Rankų higiena asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2018. Prieiga per internetą: hi.lt/uploads/pdf/COVID-19/Ranku_higiena_HI_2018-12.pdf

1 PRIEDAS. RANKŲ PLOVIMAS MUILU IR VANDENIU

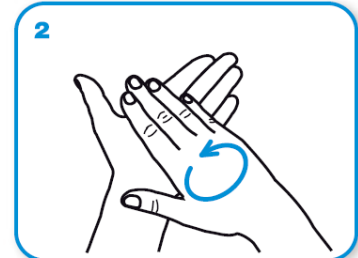
Procedūros trukmė – 10–15 sek.



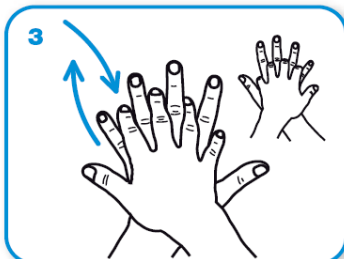
0 Rankas sudrėkinti vėsiu vandeniu



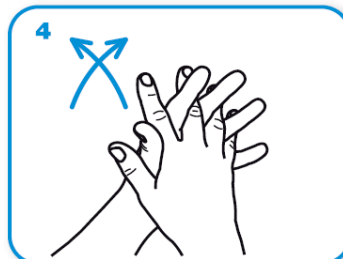
1 Alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti rankenėlę, užpilant apie 3 ml skystojo muilo



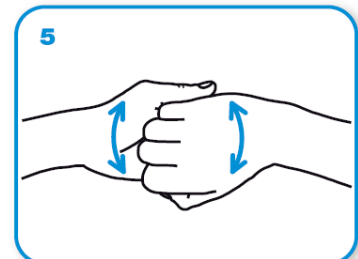
2 Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais



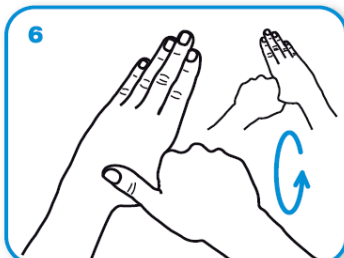
3 Plauti rankas, dešinįjį delną uždėjus ant kairiosios plaštakos išorinės pusės, po to atvirkščiai



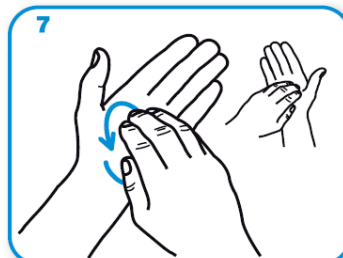
4 Trinti delną į delną praskėstais ir sukryžiuotais pirštais



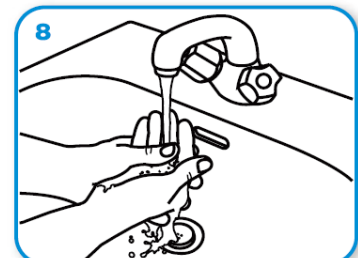
5 Plauti pirštų galiukus sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais



6 Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais



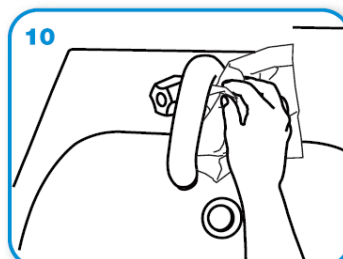
7 Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne



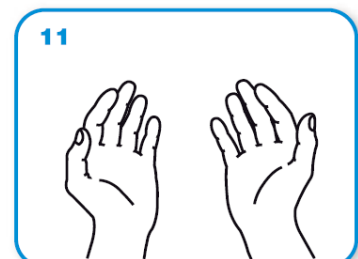
8 Muiluotas rankas nuplauti vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link



9 Nusausinti vienkartinio rankšluosčiu arba servetėle



10 Vandens čiapus užsukamas liečiant jį naudota servetėle ar rankšluosčiu



11 Jūsų rankos dabar saugios ir švarios

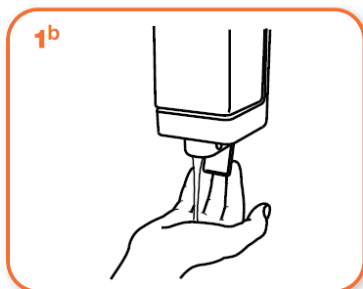
Paveikslas parengtas pagal PSO.

2 PRIEDAS. HIGIENINĖ RANKŲ ANTISEPTIKA

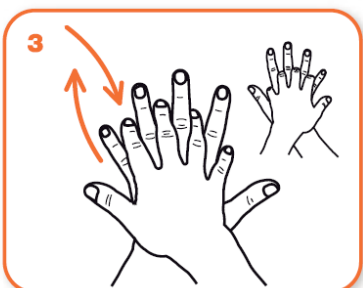
Procedūros trukmė – 20–30 sek.



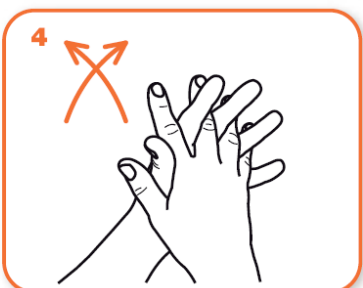
Ant sausų švarių rankų (į saują) alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse išspausti reikiamą alkoholinio rankų antiseptiko dozę ir išskirstyti ant abiejų rankų plaštakų



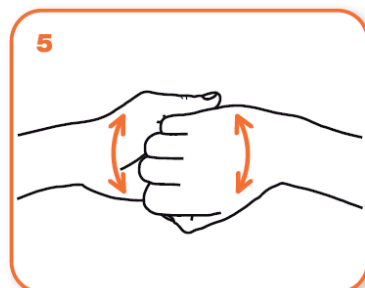
Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais



Trinti rankas dešinįjį delną uždėjus ant kairiosios plaštakos išorinės pusės, po to atvirkščiai



Trinti delnus sukryžius pirštus



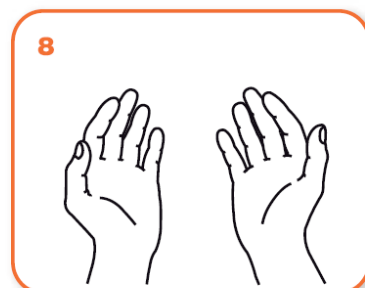
Trinti pirštų galus užlenkus pirštus į vidinę delnų pusę



Įtrinti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais



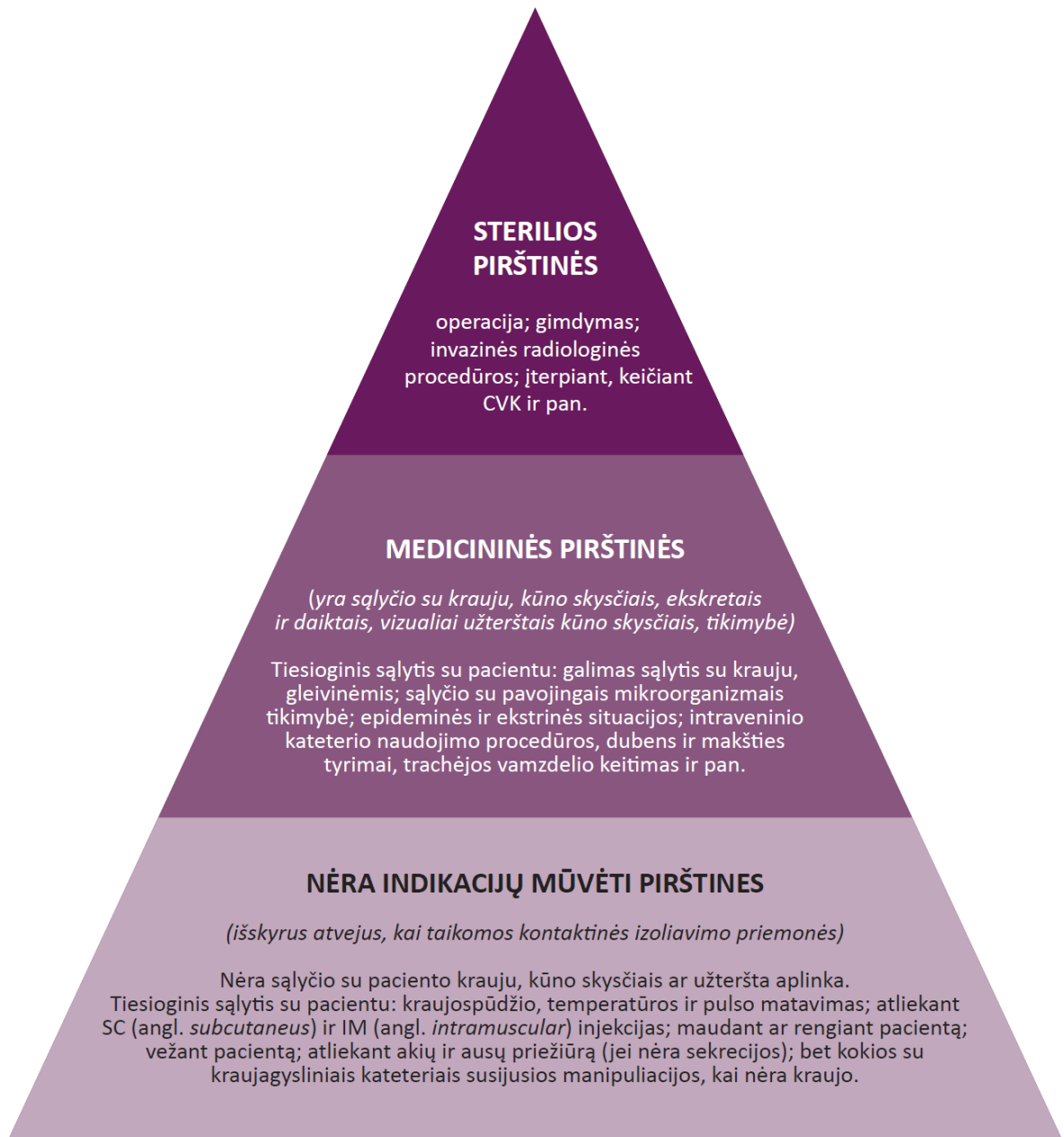
Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne



Išdžiūvus antiseptikui jūsų rankos švarios ir saugios

Paveikslas parengtas pagal PSO.

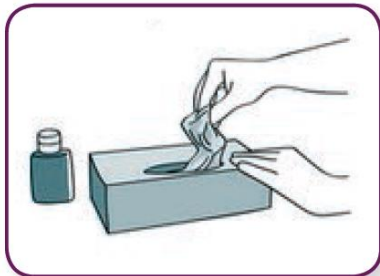
3 PRIEDAS. PIRŠTINIŲ DĒVĒJIMO PIRAMIDĒ



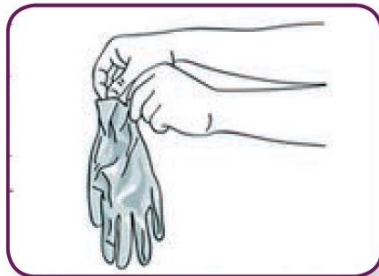
Paveikslas parengtas pagal PSO.

4 PRIEDAS. NESTERILIŲ PIRŠTINIŲ APSIMOVIMAS / NUSIMOVIMAS

I. PIRŠTINIŲ APSIMOVIMAS



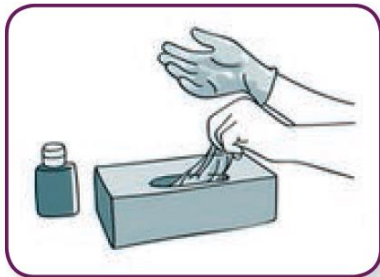
1. Išimkite vieną pirštinę iš originalios jų pakuotės



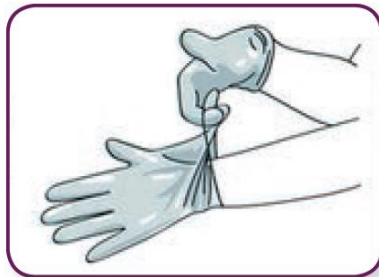
2. Imkite tik už pirštinės galo netoli riešo linijos



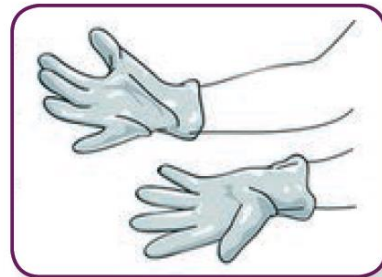
3. Užsimaukite pirmą pirštinę



4. Kita ranka išimkite antrą pirštinę laikydami už jos krašto netoli riešo linijos

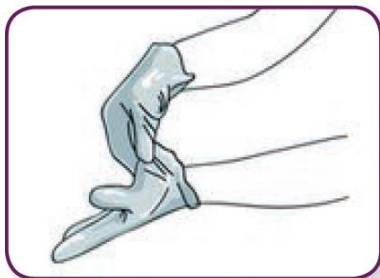


5. Maudamiesi antrą pirštinę venkite pirmos rankos dilbio sąlyčio su oda. Antrą pirštinę užsimaukite pirmos rankos pirštais imdami už išorinio antros pirštinės paviršiaus

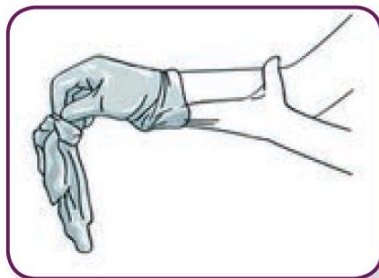


6. Apsimovę pirštines jomis nieko nelieskite, naudokite pagal jų paskirtį

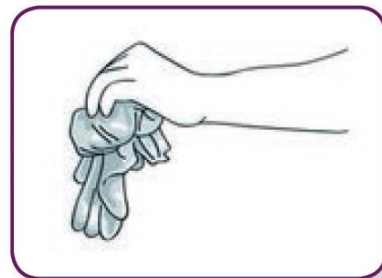
II. PIRŠTINIŲ NUSIMOVIMAS



1. Viena ranka ties riešu suimkite kitos rankos pirštinę neliesdami odos ir numaukite ją išversdami į išvirkščiąją pusę



2. Nepaleisdami pirmos nuimamos pirštinės iš rankos, ranką be pirštinės užkiškite tarp kitos rankos odos ir pirštinės ir ją nuvyniokite apimdami ir pirmąją pirštinę



3. Išmeskite panaudotas pirštines į atliekų surinkimo talpyklą

Paveikslas parengtas pagal PSO.