

HIGIJENA RUKU

Prije više od 150 godina, Ignaz Semmelweis (1818-1865) je utvrdio da se prijenos puerperalne groznice (groznica za vrijeme babinja) može spriječiti ako liječnici prije pregleda žena dezinficiraju ruke.

Utvrdio je, također, da se preko ruku mogu širiti bolesti koje uzrokuju mikroorganizmi.

Na rukama se mogu nalaziti brojni mikroorganizmi koji se mogu, u razmaku od samo nekoliko sati, umnožiti do te mjere da njihov broj može iznositi 100.000 ili više po ruci. Bakterije ne mogu hodati, skakati ili letjeti, ali mogu uzeti taksu! Taksu za prevoz bakterija su ruke!

Kako bi se osigurala dobra higijena ruku, treba se pridržavati određenih pravila. Nakit za ruke ili prste (uključujući ručni sat) treba skinuti prije početka rada. Drugačije ne bi bilo moguće pravilno oprati i dezinficirati ruke. Ostaci sapuna i dezinficijensa ispod nakita mogu imati štetne posljedice za kožu.

Nakit može oštetiti rukavice. Nokti na rukama moraju biti kratki i njegovani.

Nokti na rukama ne smiju biti duži od vrhova prstiju i moraju biti rezani u polukrug.

Dugi nokti na rukama mogu poslužiti kao skladište prljavštine i bakterija, mogu uništiti rukavice i, općenito, smetati u radu.

Umjetni nokti nisu dopušteni jer se ispod njih mogu skupljati bakterije.

Lak za nokte nije dozvoljen!

PRANJE RUKU

Iako se čini da je pranje ruku gotovo spontana aktivnost, potrebno je prisjetiti se nekoliko važnih koraka koji osiguravaju djelotvorno pranje ruku.

Pranje ruku odstranjuje nečistoću i znoj. Tim postupkom se, u isto vrijeme, smanjuje broj mikroorganizama.

Međutim, pranjem se ne ubijaju mikroorganizmi nego ih se, naprosto, mlazom vode uklanja:

Prvi korak: Upotrijebiti tekuću, higijenski ispravnu i po mogućnosti toplu vodu i sapun. Pokvasiti ruke i dobro ih nasapunjati. Preporučuje se upotreba tečnog sapuna da bi se izbjegao kontakt prljavih ruku i sapuna.

Drugi korak: Trljati ruke oko 20 sekundi. Oprati sve površine ruku, uključujući članke, dlanove, nadlanice, prste i ispod noktiju. Temeljno isprati ruke vodom.

Treći korak: Detaljno osušiti ruke koristeći topli vazduh ili papirnati ubrus. Upotreba platnenih ubrusa nije dozvoljena jer se na njih neizbježno nakupljaju mikroorganizmi koji mogu ponovo zagaditi dobro oprane ruke.

Kako bi se osiguralo besprijekorno higijensko pranje ruku, prostori za pranje ruku moraju zadovoljiti sljedeće kriterije:

- snabdijevanje vodom koja je bakteriološki ispravna (kvalitet vode za piće)
- mješalica za toplu i hladnu vodu, bez korištenja ruku (mehanizam s mogućnošću rukovanja laktom ili koljenom i vodeni mlaz bez podešavanja na slavini)
- dovoljno slobodnog mjesta između slavine i umivaonika kako bi se ruke oprale bez dodirivanja površine umivaonika

- ako je ikako moguće, umivaonik bi trebao biti bez mehanizma za prelijevanje, a vodeni mlaz ne bi trebao biti direktno usmjeren u odvod
- za pranje ruku koristiti tečni a ne kruti sapun

Kada treba oprati ruke?

Ruke treba oprati kada se dođe na posao, ali prije oblačenja radne uniforme. Tako sprječavamo prenošenje eventualno prisutnih mikroorganizama na radnu uniformu.

Ruke treba oprati poslije svakog vidljivog zaprljanja.

Ruke treba oprati i onda kada nema vidljivog zaprljanja, ali postoji osjećaj da su ruke zaprljane, kao što je npr. kontakt sa novcem.

Ruke treba oprati poslije upotrebe toaleta.

Ruke treba oprati poslije brisanja nosa, kašljanja i kihanja.

Ruke treba oprati prije i poslije jela.

Ruke treba oprati kada je radna smjena završena, ali nakon skidanja radne uniforme.



Slika 3. Koraci za pravilno pranje ruku

HIGIJENSKA DEZINFEKCIJA RUKU

Cilj higijenske dezinfekcije ruku je uništiti što je moguće više prisutnih mikroorganizama na rukama.

Higijenska dezinfekcija ruku je najvažnija, a u isto vrijeme najlakša i najjeftinija mjera u sprječavanju nastanka i širenja infekcije. Veoma je važno ne samo provoditi dezinfekciju ruku, nego i znati kako se to pravilno radi. Istraživanja su pokazala koji su najčešći propusti koji se dešavaju prilikom higijenske dezinfekcije ruku.

Područja dezinfekcionog propusta		Propust (%)
Unutrašnja strana ruke	Vrhovi prstiju	35%
	Palac	12%
	Dlan	7%
	Između prstiju	3%
Vanjska strana ruke	Palac	56%
	Prvi zglob na prstu	33%
	Nadlanica	27%
	Između prstiju	13%

Da bi se propusti izbjegli neophodno je pridržavati se sljedećih koraka prilikom higijenske dezinfekcije ruku:

1. Dlan na dlan
2. Dlan desne ruke preko nadlanice lijeve ruke i dlan lijeve ruke preko nadlanice desne ruke
3. Dlan na dlan s isprepletenim prstima
4. Vanjska strana prstiju suprotno dlanu sa spojenim stisnutim prstima
5. Kružno trljanje desnog palca obuhvaćenog lijevim dlanom i obrnuto
6. Kružno trljanje, natrag i naprijed, stisnutih prstiju desne ruke na lijevi dlan i obrnuto



Slika 4. Koraci za pravilnu higijensku dezinfekciju ruku

Ostali faktori o kojima treba razmišljati:

- Sredstvo za dezinfekciju ruku nanositi samo na čiste i suhe ruke (posljedica nanošenja dezinficijensa na mokre ruke je njegovo razrjeđivanje, te štetan uticaj na kožu);
- Uzeti približno 3 ml dezinficijensa;
- Utrljati dezinficijens na kožu ruku, obraćajući posebnu pažnju na palce, vrhove prstiju i područje između prstiju.
- Dezinficijens treba ostaviti na koži ruku da se sam osuši.

Učestalo pranje i dezinfekcija ruku predstavljaju neizbježan napor za kožu. Preduslov za pravilnu dezinfekciju ruku je zdrava, glatka i neoštećena koža. Zbog toga je za održavanje zdravlja ruku neophodna njihova redovna njega.