Handþvottur og sýkingar

Verkleg hjúkrun

Helstu sýkingar sem tengjast heilbrigðisþjónustu:

- Þvagfærasýkingar sem oft tengjast notkun þvagleggja
- Sýkingar í skurðsár í kjölfar skurðaðgerða
- Lungnabólgur vegna meðferðar í öndunarvélum
- Blóðsýkingar sem tengjast notkun æðaleggja
- Niðurgangur af völdum veira eða afleiðing sýklalyfjatöku
- Sýkingar af völdum ónæmra baktería.

Sýkingarkeðjan

Smitleiðir

- Snertismit
  - Beint
  - Óbeint
  - https://www.youtube.com/watch?v=LvRP3c5n3P8
- Loftboriðsmit
  - Dropasmit
  - Úðasmit
- Skordýrasmit

Uppruni sýkinga

- Starfsfólk
- Sýktur sjúklingur
- Heimsóknir gesta
- Spítalafæði
- Spítalaumhverfi
- Sjúklingurinn sjálfur

Til íhugunar við upphaf vinnudags

- Húðin
- Skartgripir
- Neglur
- Naglabönd
- Naglalakk

Hvers vegna þvoum við hendur?

5-10% þeirra sem leggjast inn á sj.hús fá spítala sýkingu… viljum kom í veg fyrir sýkingar.

Fjarlægjum bakteríurnar sem við fáum á okkur af snertingu við sjúklinga og menguð svæði.

Eigin bakteríuflóra þvæst ekki af við venjulegan sápuvatnsþvott.

Þvoið hendur

- áður en unnið er með hreina og dauðhreinsaða hluti
- áður en matar- og drykkjarvörur eru meðhöndlaðar
- áður en matast er
- eftir að hafa snert e-ð óhreint
- eftir að hafa snýtt sér, eftir hósta eða hnerra í lófa
- eftir hanskanotkun
- eftir salernisferðir

Svona á að þvo hendur

- Notið alltaf rennandi volgt vatn.
- Skolið hendur og fjarlægið sýnileg óhreinindi.

Svona á að þvo hendur

- Takið sápu og nuddið henni:
  - á alla fingurna
  - milli fingranna
  - á handarbakið
  - á lófana
  - umhverfis úlnliði í 15 - 30 sek.
- Skolið alla sápu af.

Svona á að þvo hendur

- Þerrið hendur með pappírsþurrku (ekki nudda) eða einnota handklæði.
- Notið handþurrkuna á kranann þegar skrúfað er fyrir (ef um skrúfaða krana er að ræða)

Sótthreinsun handa

- *Hvenær er þörf á sótthreinsun?*

–Við verk sem krefjast sérstaks hreinlætis og við ákveðna umönnun-t.d. ungbarna og fyrirbura í kössum.

–Milli "hreinna verka", þegar hendur hafa ekki óhreinkast en fækkun bakteria er æskileg áður en næsta verk er hafið.

–Eftir vinnu með mengað/sýkt og hanskar ekki notaðir.

–Þegar ekki er aðstaða til handþvotta.

Þannig sótthreinsum við hendur

- Sjáanleg óhreinindi fjarlægð með venjulegum handþvotti og hendur þurrkaðar.

- Hendur eru "þvegnar" með handspritti (3-5ml) á sama hátt og með vatni og sápu.

Hlífðarfatnaður

- Hanskar
- Svuntur
- Hlífðargleraugu
- Maskar
- Hárnet
- Heilbúningur

SÓTTKVÍ

Hlífðarfatnaður í sóttkví

- » **Einnota síðerma hlífðarsloppur eða margnota gulur sloppur**
  - Ef farið er í gulan margnota slopp þarf að nota plastsvuntu að auki ef hætta er á vætu
- » **Hanskar**
- » **Skurðstofugríma**
  - Ef hætta er á úðasmiti eins og við inngrip í öndunarveg (t.d barkaþræðing, sogun með opnu kerfi, berkjuspeglun o.fl.) á að nota FFP3 grímu

EINANGRUN

Hlífðarfatnaður í einangrun

- » **Einnota síðerma hlífðarsloppur eða margnota gulur sloppur**
  - Ef farið er í gulan margnota slopp þarf að nota plastsvuntu að auki ef hætta er á vætu
- » **Hanskar**
- » **Skurðstofuhúfa**
- » **Fínagnagríma FFP2**
  - Ef hætta er á úðasmiti eins og við inngrip í öndunarveg (t.d barkaþræðing, sogun

LÍN

- Vefja óhreint lín saman, svo smiti ekki út en þó þannig að henti í þvott
- Ekki bera óhreint lín um lengri leið
- Sóttmengað lín í gula poka
- Gæta þess að aðskota hlutir fari ekki í þvott
- Fylla pokana- loka pokunum vandlega

Áhöld sótthreinsuð

- Öll áhöld á að sótthreinsa strax eftir notkun
- Ef smitefni nær að þorna, minnka áhrif sótthreinsunar
- Lengri tími sem óhreinindi eru á áhöldum, eykur hættu á að smitefni dreifist út í umhverfið

Almenn smitgát

- Varast snertingu við blóð og líkamsvessa
- Gæta þess að hylja sár og skrámur- einkum á höndum
- Nálar og oddhvassir hlutir
- Stunguóhöpp
- Sýni til rannsókna
- Umhverfi

Grundvallarsmitgát

Starfsfólk notar ákveðin vinnubrögð til að rjúfa snertismit, bæði beint og óbeint.

Vinnubrögðin innhalda reglur um:

-handhreinsun

-skartleysi á höndum

-rétta notkun hlífðarbúnaðar,

-rétt vinnubrögð í umgengni við sjúklinga

-hreinsun tækja og búnaðar og margt fleira.

Einangrun

- Sjúklingar í einangrun dvelja á einbýlum með sér salerni.
- Þeir sem fara inn til sjúklings í einangrun þurfa að klæðast hlífðarbúnaði skv. ákveðnum reglum og passa vel upp á handhreinsun þegar herbergið er yfirgefið.
- Einnig þarf að meðhöndla á réttan hátt alla hluti sem fara út úr herberginu til að hindra dreifingu örverunnar.
- Æskilegt að takmarka heimsóknir og gestir nota sama hlífðarbúnað og starfsmenn.

1. Lófum nuddað saman

2. Hægra handarbak nuddað með vinstri lófa og vinstra handarbak með hægri lófa

4. Nuddað vel milli allra fingra

5. Fingurgómar og neglur beggja handa nuddað vandlega

6. Þumalfingur hvorrar handar nuddaður vandlega

7. Nuddað vandlega inni í báðum lófum

Einkenni sýkinga

- Staðbundin
  - Roði
  - Hiti
  - Bólga
  - Eymsli
  - Verkir
  - Sláttur
  - Vessi

- Dreifð einkenni:
  - Hiti
  - Þreyta
  - Slen
  - Lystarleysi
  - Ógleði
  - uppköst

Verkefni

Búið til hreinlætisráð fyrir fólk í hjúkrunargeiranum sem hægt væri að setja á veggspjald :)

World Health Organization

DRAGÐU ÚR SÝKINGARHÆTTU
VEGNA KÓRÓNUVEIRUNNAR COVID-19 OG ANNARRA FARSÓTTA
Hreinsa hendur með sápu og vatni eða handspritti
Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír
Forðast náið samneyti við fólk sem er með hita, kvef eða flensueinkenni
Gæta hreinlætis og forðast snertingu við augu, nef og munn
Varast snertifleti á fjölförnum stöðum svo sem handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðarhúna
Heilsa frekar með brosi en handabandi (eða faðmlagi)
Fólk með einkenni kvefs, hita eða inflúensu eftir dvöl á þekktu smitsvæði:
Hringja tafarlaust í 1700 eða nota netspjallið á www.heilsuvera.is
World Health Organization

12 góð ráð

- Hér koma 12 góðar ábendingar um handhirðu fyrir þá sem hjúkra og eru í snertingu við sjúklinga.

- 1. Notið handáburð
2. Notið hvorki hringa né armbönd
3. Neglur stuttklipptar og án naglalakks
4. Þvoið hendur áður en farið er að vinna með hreina/dauðhreinsaða vöru
5. Notið ávallt rennandi vatn við handþvottinn
6. Notið fljótandi sápu úr einnota sápubrúsa

12 góð ráð - seinni hluti

- 7. Þurrkið hendur með einnota þurrku og notið hana jafnframt á kranann þegar skrúfað er fyrir
8. Notið hanska við "óhrein" verk
9. Notið nýja hanska fyrir hvern sjúkling
10. Þvoið/sprittið hendur eftir hanskanotkun
11. Notið handspritt áður en "hrein" verk eru unnin og eftir "óhrein" verk
12. Látið yfirmann ykkar vita ef þið eruð með sár á höndum
13. Verjið vel öll smásár og rifur á höndum. Látið rækta úr sárum ef grunur er um ígerð
-

Við erum öll ábyrg
Er handtak þitt öruggt?