



# Υγιεινή Χεριών



**Βάρδα Παρασκευή**  
**RN, MSc, PhD©**  
**Νοσηλεύτρια Επιτήρησης Λοιμώξεων**  
**Π.Γ.Ν. Αττικών**

A typical day at the hospital...

A hand with colorful confetti is shown in the top right corner of the paper. The hand is holding a small object, and the confetti is scattered across the skin. The paper is white and has a fold down the middle. There are several red, pill-shaped icons scattered on the left side of the paper.

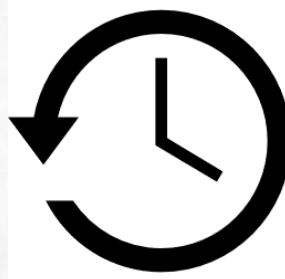
# Οι ανθεκτικοί μικροοργανισμοί

ελαττώνουν την αποτελεσματικότητα  
των φαρμάκων  
πρόληψης & θεραπείας λοιμώξεων

# Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις

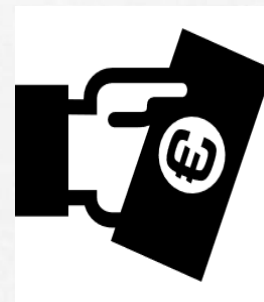
μπορούν να οδηγήσουν σε

- Σοβαρή ασθένεια
- Παράταση διάρκειας νοσηλείας
- Μακροχρόνιες αναπηρίες
- Θάνατος
- Κόστος για τον ασθενή και το σύστημα υγείας

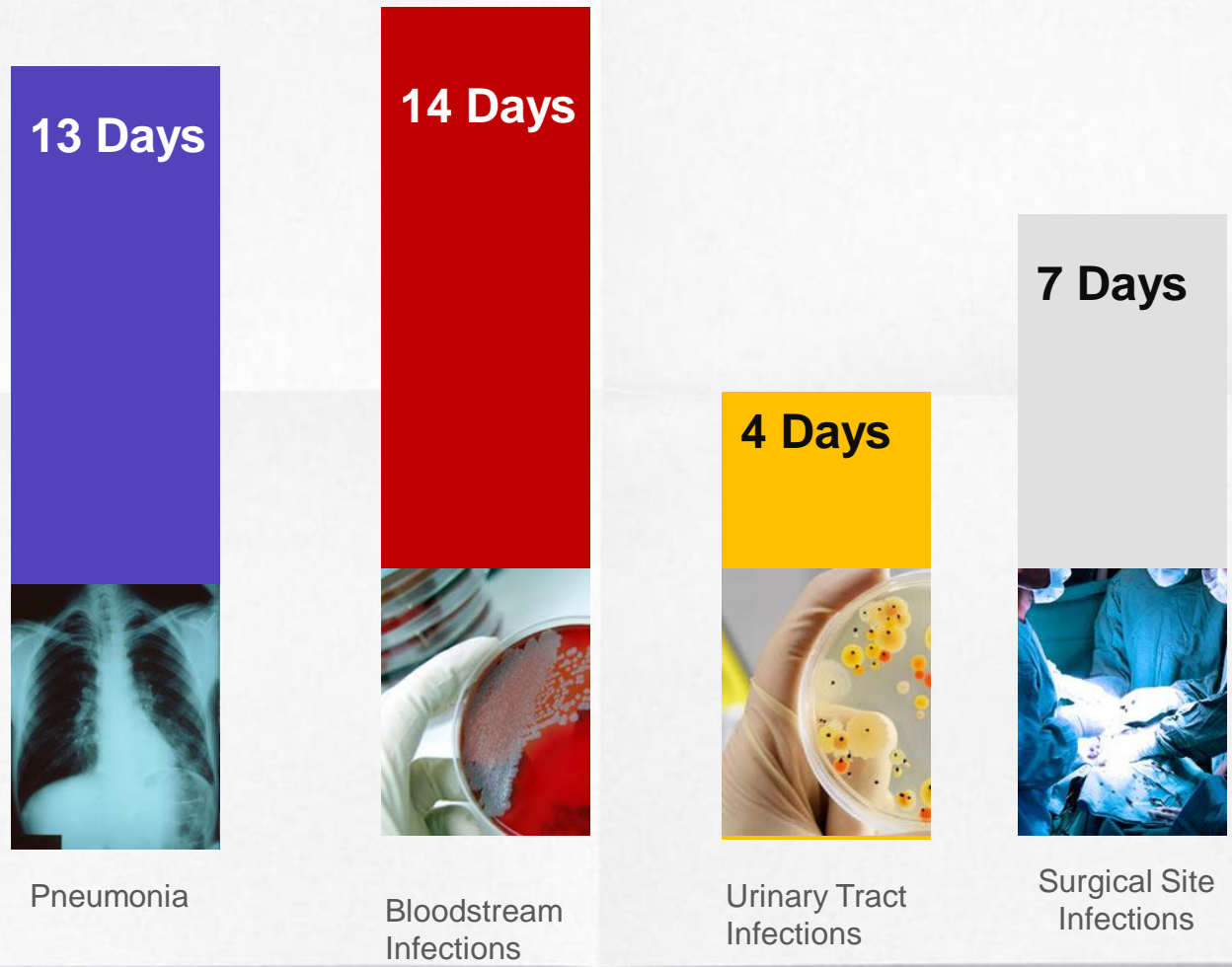


**ΚΑΙ**

Αύξηση  
της αντοχής  
στα  
αντιβιοτικά



# INCREASED HOSPITAL STAY WITH HCAIs



Incremental Hospital Days Due to Common Infections

Ποιός ο λόγος συζήτησης για την Υγιεινή Χεριών;

*Ο πιο κοινός τρόπος μετάδοσης παθογόνων  
μικροοργανισμών είναι με*

**τα χέρια!**

**ΜΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ**

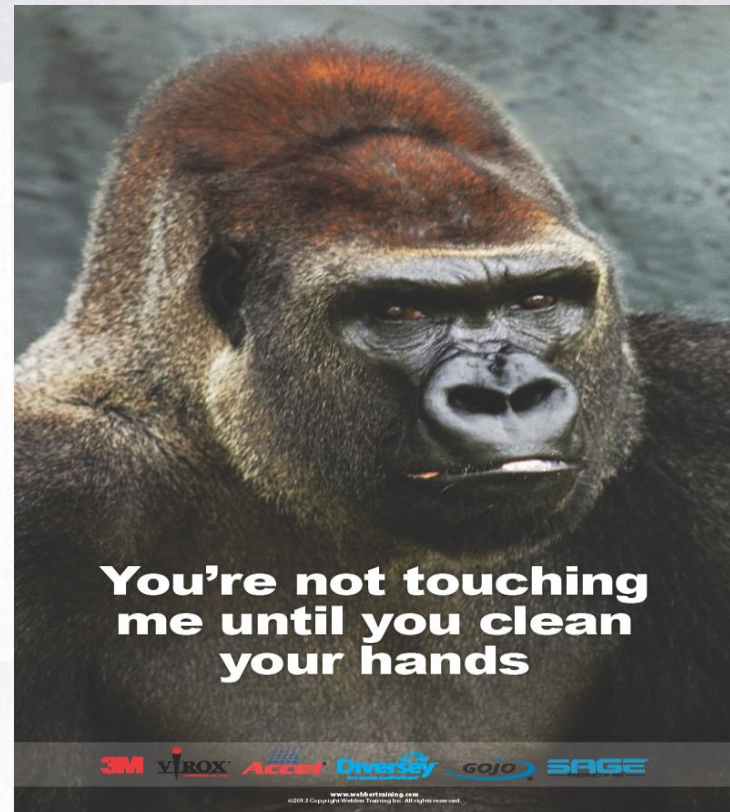
- Αύξηση της επίπτωσης των Νοσοκομειακών Λοιμώξεων
- Εξάπλωση - Διασπορά των Πολυανθεκτικών Μικροβίων

**YOUR HANDS CAN BE DANGEROUS.**  
WASH THEM WITH SOAP AND WATER TO KEEP BACTERIA AT BAY.



# Η υγιεινή χεριών

είναι η πιο  
αποτελεσματική  
παρέμβαση  
για την ελάττωση της  
μετάδοσης  
λοιμώξεων &  
ανθεκτικών  
μικροοργανισμών



*και φυσικά η  
οικονομικότερη*



# Υγιεινή των χεριών- Γιατί είναι σημαντική

Για την **προστασία του ασθενή** από αποικισμό ή λοίμωξη από μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια των επαγγελματιών υγείας από το νοσοκομειακό περιβάλλον



Για την **προστασία του επαγγελματία** υγείας από αποικισμό ή λοίμωξη από τα μικρόβια που αποικίζουν τον ασθενή



*.....και αφορά :*

✓ **Πλύσιμο Χεριών**



*Αφορά πλύσιμο χεριών με καλλυντικό σαπούνι και νερό*

✓ **Αντισηπτικό Πλύσιμο Χεριών**



*Αφορά πλύσιμο χεριών με σαπούνι που περιέχει αντισηπτικές ουσίες και νερό*

✓ **Επάλειψη με αλκοολούχο αντισηπτικό**

*Αφορά το τρίψιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα*

✓ **Χειρουργική Αντισηψία Χεριών**

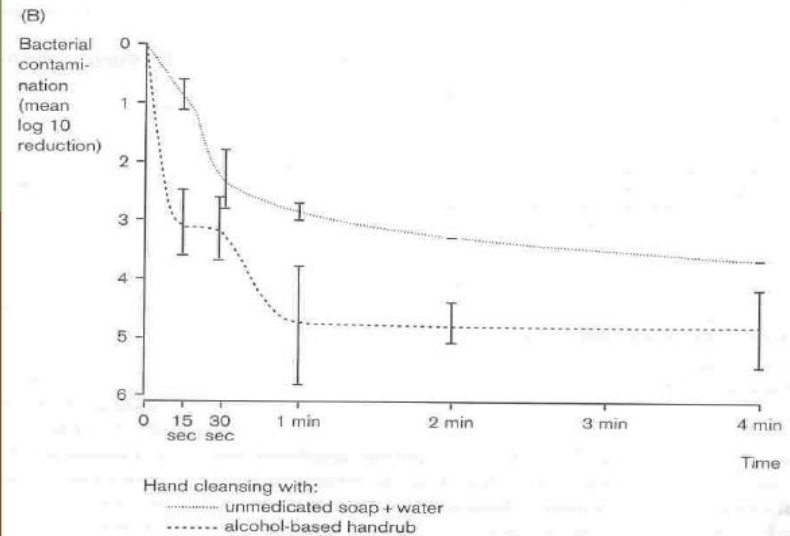
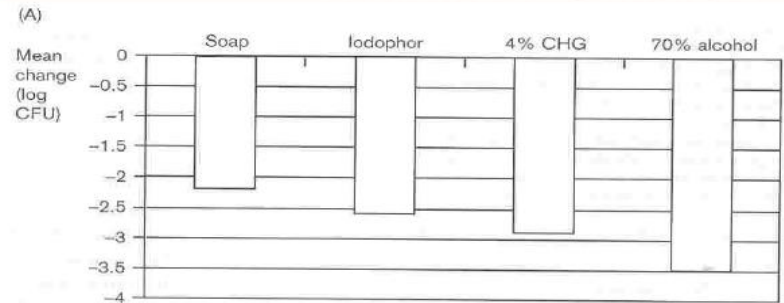
*Αφορά το πλύσιμο χεριών ή τη χρήση αλκοολικού διαλύματος πριν τις επεμβάσεις από το προσωπικό του χειρουργείου*



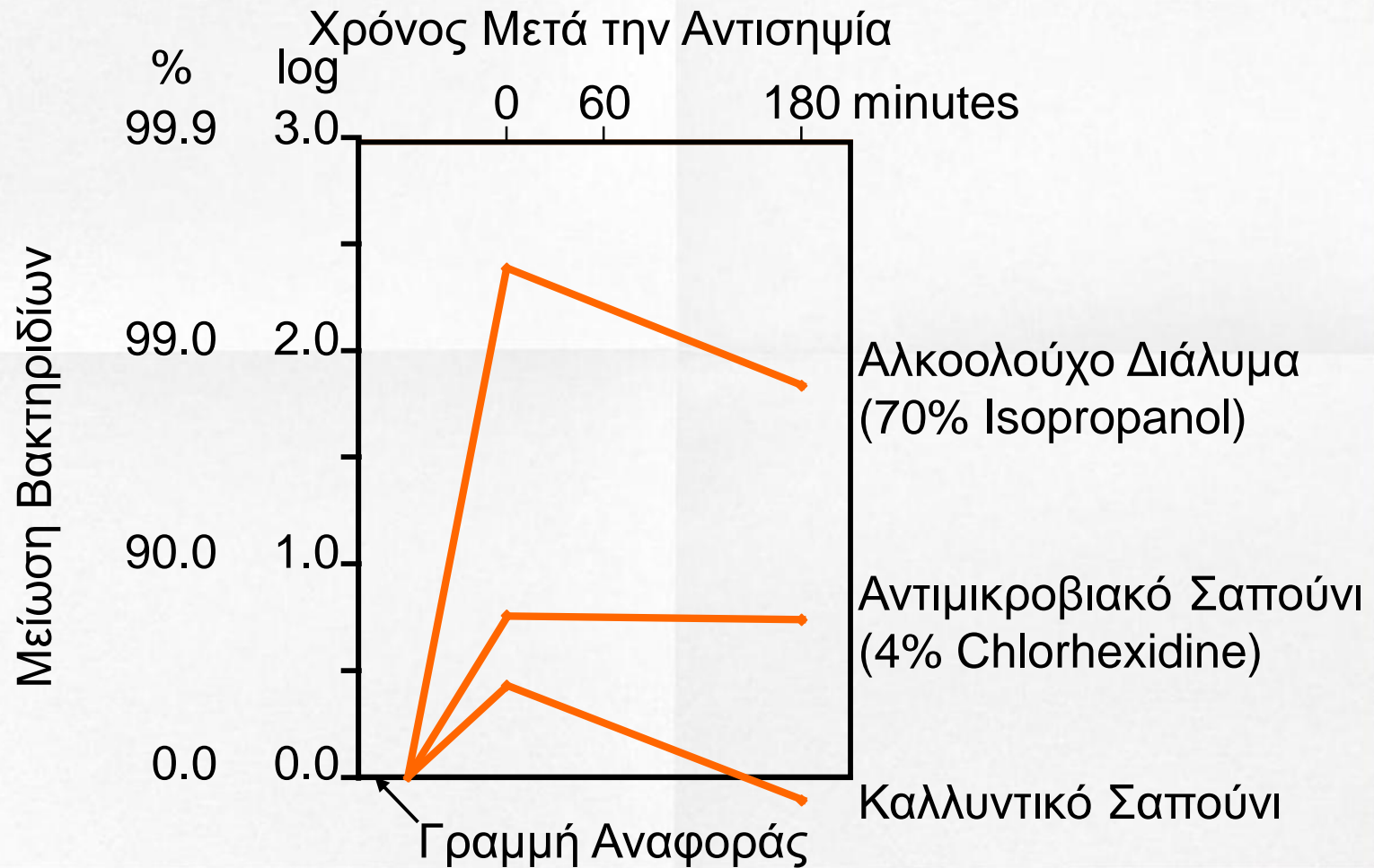
# HAND HYGIENE :alcoholic hand rubs

The solution for time constraint, inaccessibility and hand irritation

More than 20 published studies have shown that alcohol-based handrubs are more effective than either plain soap or antibacterial soaps in reducing the number of live bacteria on the hands.



# Μείωση των Βακτηριδίων στα Χέρια



# Αποτελεσματικότητα Προϊόντων Υγιεινής Χεριών στα Βακτηρίδια

Καλή

Πιο καλή

Άριστη



Καλλυντικό  
Σαπούνι

Αντιμικροβιακό  
Σαπούνι

Αλκοολούχο  
Διάλυμα

## Χρόνος Καθαρισμού Χεριών: Μιας Νοσηλεύτριας 8ωρης εργασίας

- Πλύση χεριών με σαπούνι και νερό: 56 λεπτά
  - Βασισμένο σε 7 πλύσεις/ώρα διάρκειας 60 sec
- Αλκοολούχο διάλυμα: 18 λεπτά
  - Βασισμένο σε 7 χρήσεις/ώρα διάρκειας 20 sec

**~ Τα αλκοολούχα διαλύματα μειώνουν τον χρόνο για αντισηψία χεριών ~**

# Hand Hygiene Do & Dont's

**Επάλειψη με  
αλκοολούχο  
σκέυασμα**

Χρήση μόνο σε  
στεγνά χέρια και  
ποτέ πάνω σε  
γάντια

Επάλειψη όλων των  
επιφανειών μέχρι  
να στεγνώσει

Χρήση  
ενδεδειγμένης  
ποσότητας

**Πλύσιμο με κοινό  
σαπούνι**

Χρήση κρύου νερού

Αποφυγή χρήσης  
παρατεταμένης  
πίεσης ή  
βούρτσας

Καλό ξέβγαλμα

**Πλύσιμο με  
αντιμικροβιακό  
σαπούνι**

Χρήση κρύου νερού

**Όχι συστηματική  
χρήση**

Ιδανικά μόνο για  
χειρουργική αντισηψία  
χεριών

# ΠΡΟΣΟΧΗ

Η συχνή χρήση **Αντισηπτικού σαπουνιού** όπως η *χλωρεξιδίνη* και η *ιωδιούχος ποβιδόνη*

συχνά προκαλεί ερεθισμό του δέρματος, αίσθημα  
τάσης, δερματίτιδα, ξηροδερμία.

**Συστήνονται ΜΟΝΟ για χειρουργική αντισηψία**

**ΣΤΟΧΟΣ:** η προστασία της ακεραιότητας του δέρματος



# Συνοπτικά Αλκοολούχα Διαλύματα: Ποια οφέλη παρέχουν;

- Απαιτούν λιγότερο χρόνο
- Πιο αποτελεσματικά για την υγιεινή χεριών από τα σαπούνια
- Ευκολότερη πρόσβαση
- Μειώνουν πολύ περισσότερο τα μικρόβια των χεριών
- Βελτιώνουν την κατάσταση του δέρματος

# Η Μικροβιολογική Χλωρίδα των Χεριών (1)

## (α) Μόνιμη (“resident” flora)

- Σταφυλόκοκκοι CNS, μικρόκοκκοι, διφθεροειδή, *Propionibacterium spp*
- Διαμένουν μόνιμα, επιβιώνουν και πολλαπλασιάζονται
- Δεν αφαιρούνται με σαπούνισμα ή αντισηπτικό
- Δεν είναι παθογόνοι

# Η Μικροβιολογική Χλωρίδα των Χεριών (2)

## (β) Παροδική (“transient” flora)

Εντεροβακτηριακά (Κολοβακτηρίδια, Κλεμπσιέλλες, Πρωτεΐς, Σεράτειες, Εντερομπάκτερ)

*Pseudomonas spp*

*Acinetobacter spp*

*MRSA (Methicillin – Resistant Staph. aureus)*

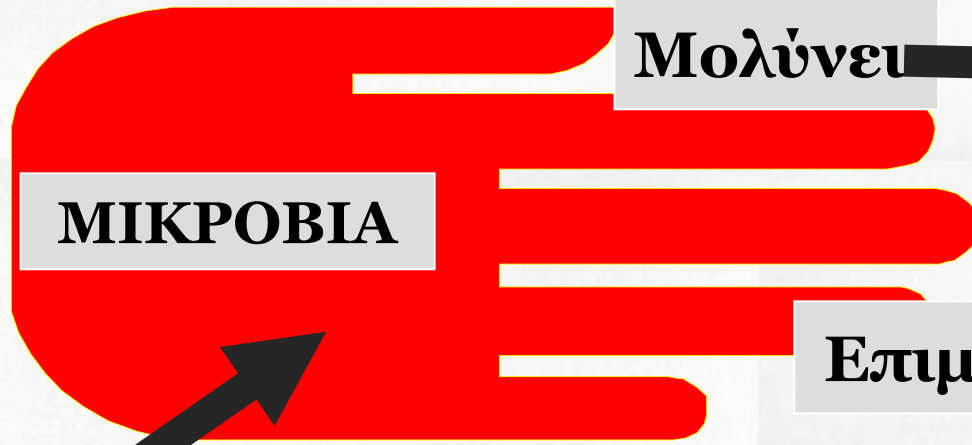
*VRE (Vancomycin – Resistant Enterococcus)*

- Σκοτώνονται μόνο με αλκοολούχα αντισηπτικά
- Με σαπουνίσμα μειώνονται μόνο κατά 1 log ( $10^{6-7} \text{cm}^2 \Rightarrow 10^{5-6} \text{cm}^2$ )
- Ισχυρά παθογόνοι

# Το Χέρι προσλαμβάνει από

δέρμα  
τραύματα  
πύο  
εκκρίσεις } ασθενούς

πρόσωπο  
σώμα  
χέρια  
ρούχα } προσωπικού

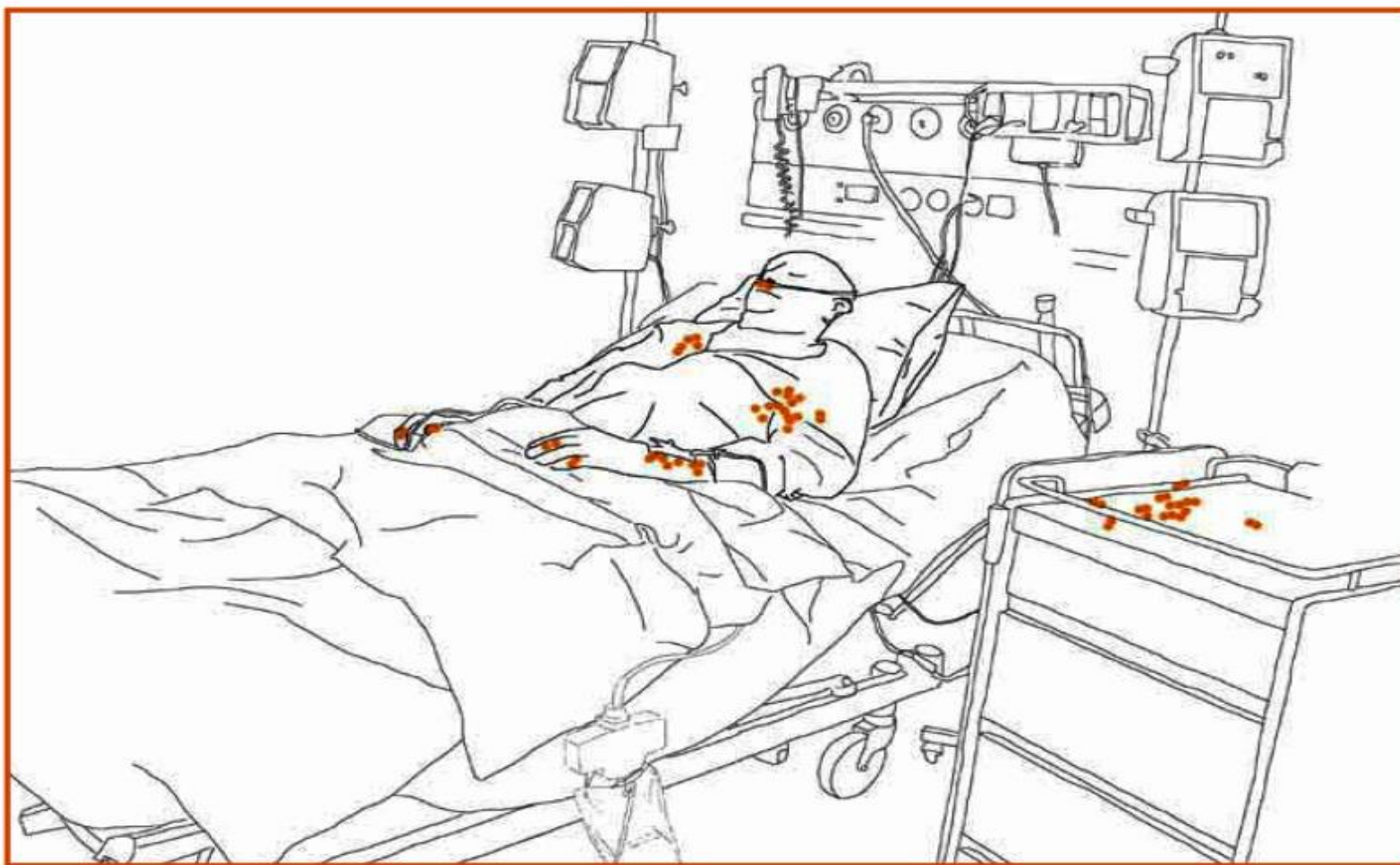


**Μολύνει** χειρουργημένους  
παιδιά  
υπερήλικες  
χρόνιους ασθενείς  
προσωπικό

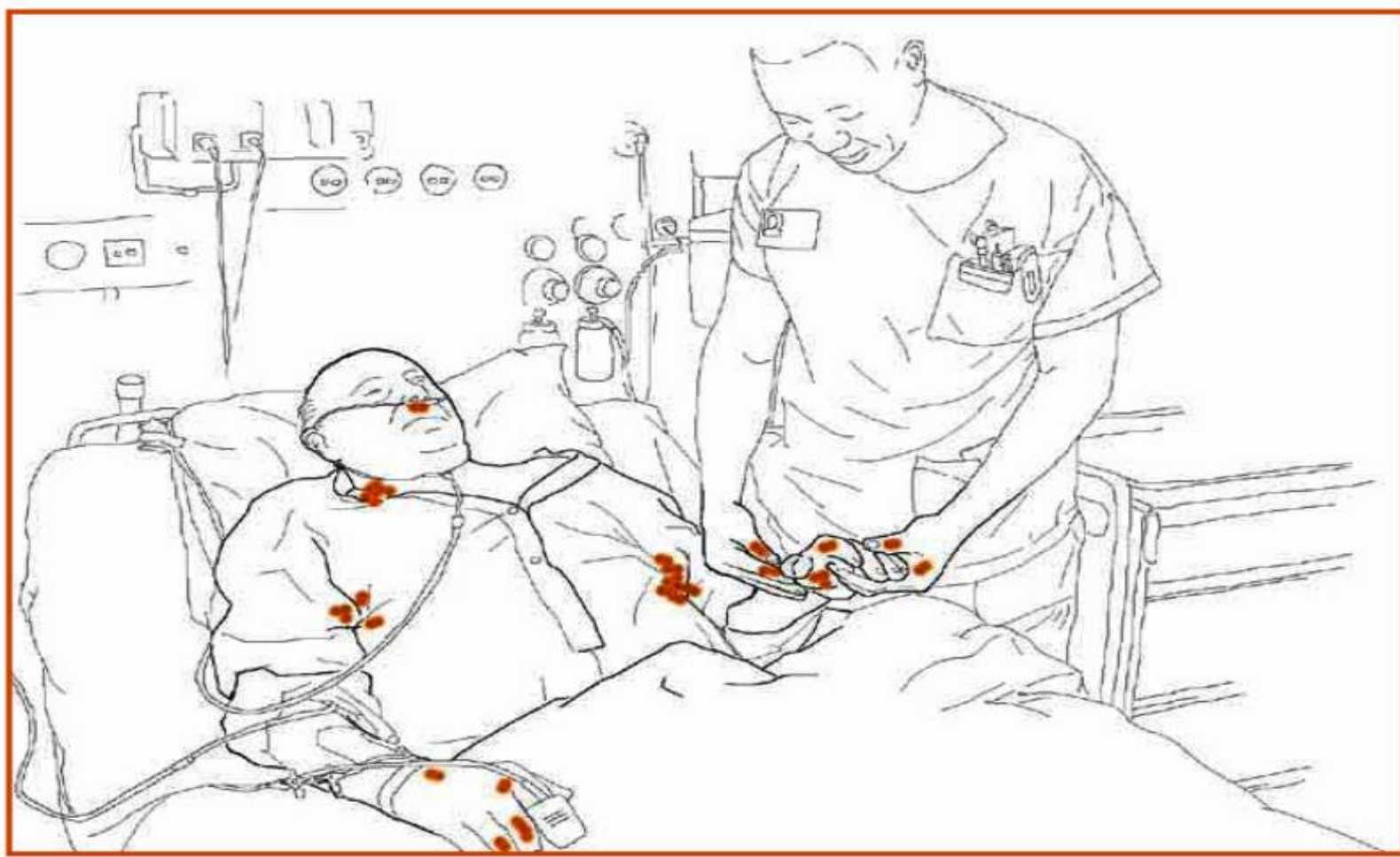
**Μεταφέρει από**  
κλινοσκεπάσματα,  
αντικείμενα ασθενών  
κλπ

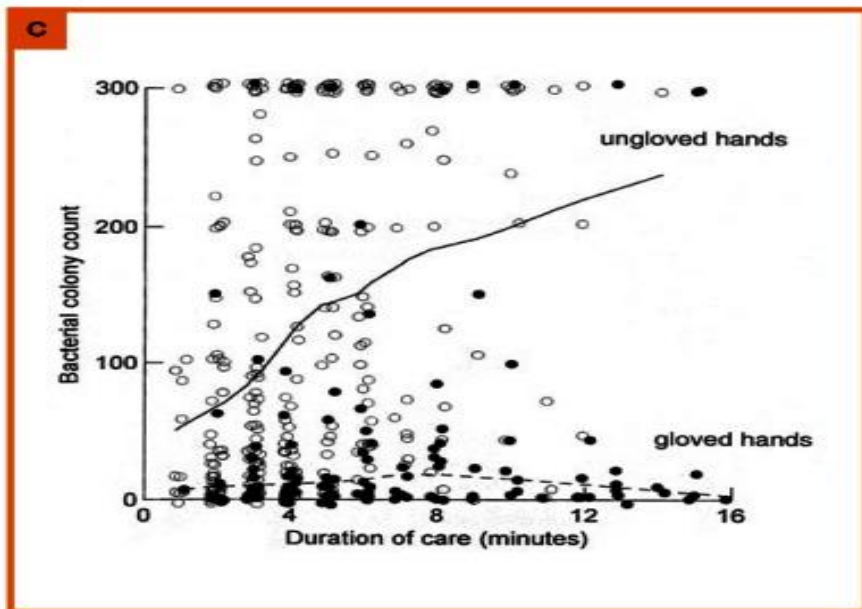
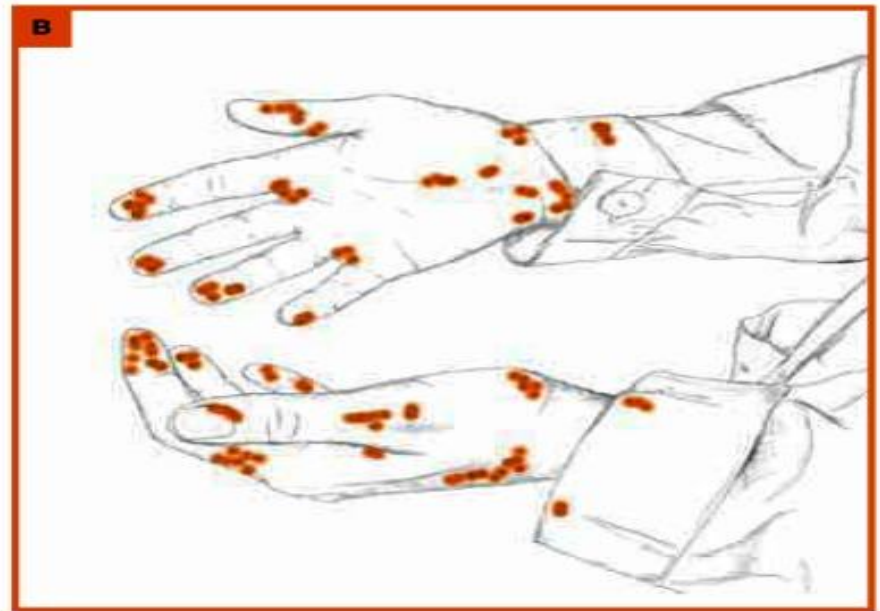
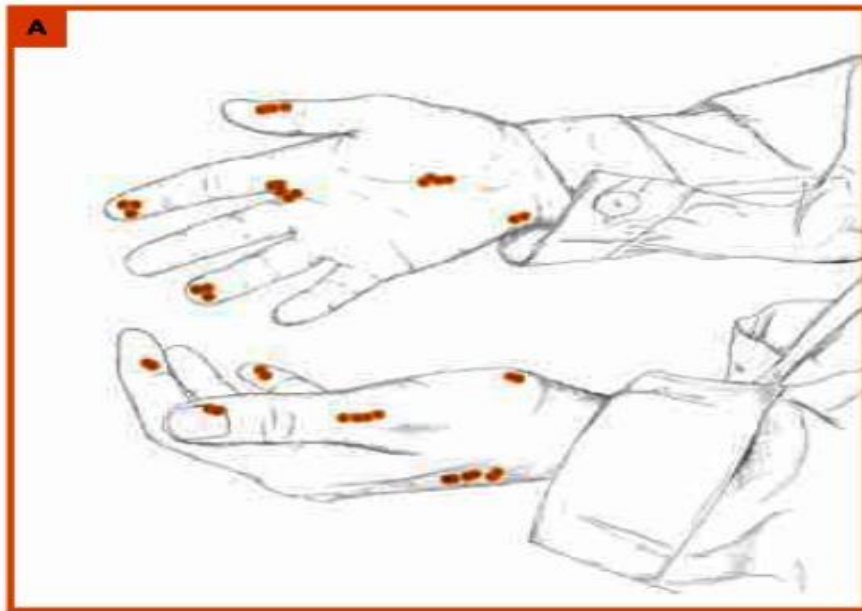
**Επιμολύνει** ιατρικά εργαλεία  
πιάτα κλπ σκεύη  
καθαρά ρούχα  
τουαλέτες κλπ

## *Ο ασθενής και το περιβάλλον του*



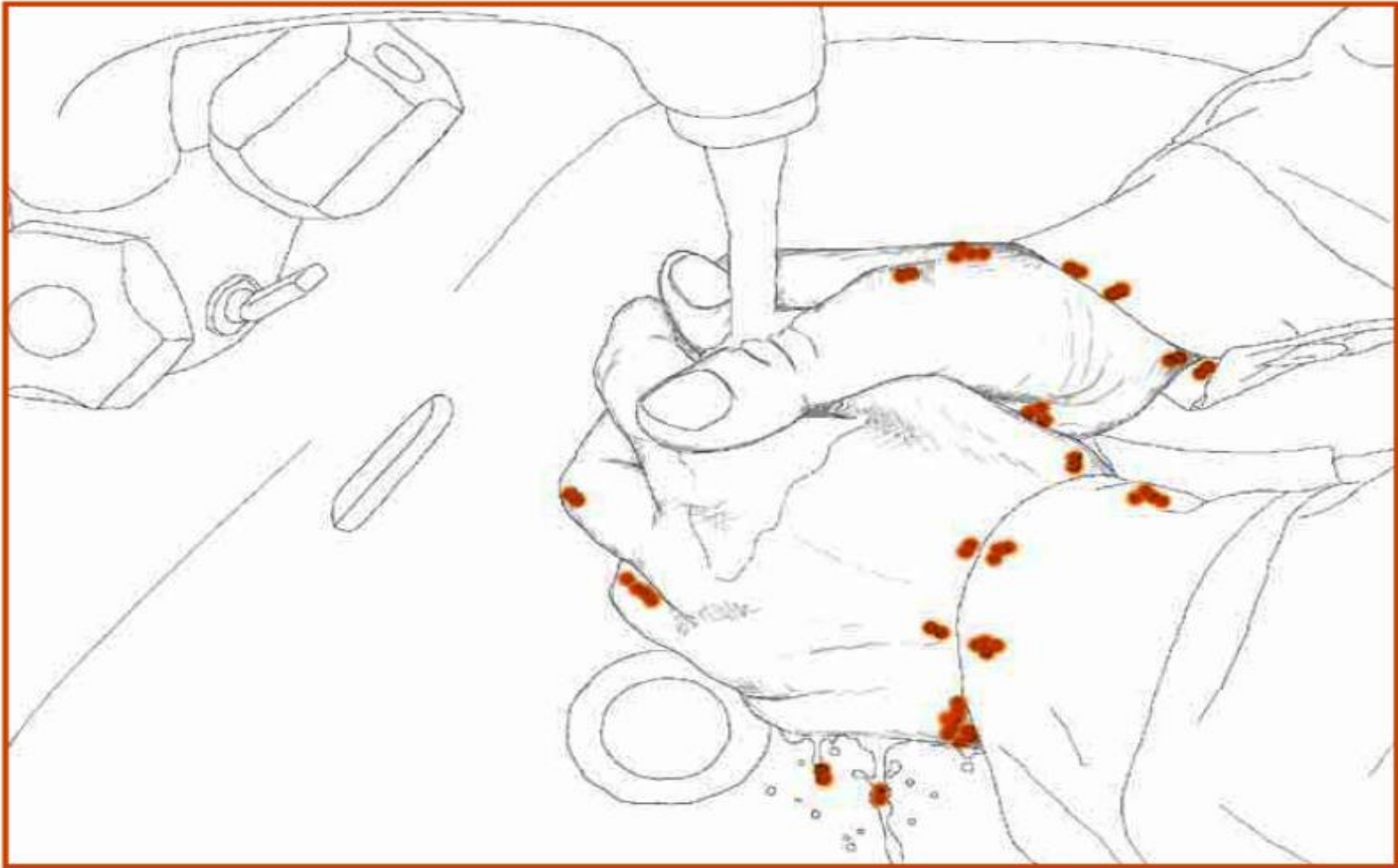
## *Επιμόλυνση των χεριών κατά την φροντίδα του ασθενή*





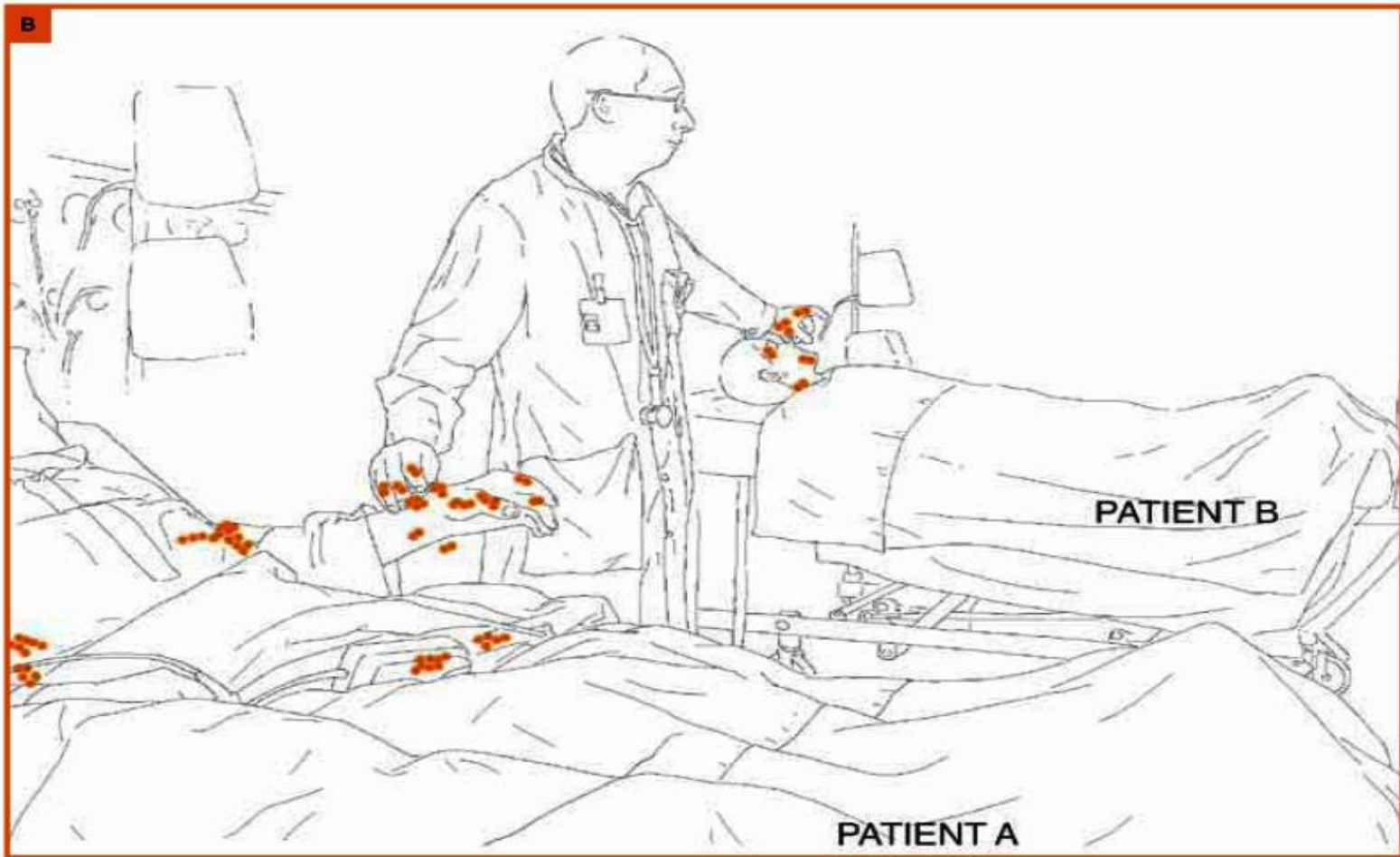
**Επιβίωση και  
πολλαπλασιασμός  
παθογόνων στα χέρια των  
επαγγελματιών υγείας**

# Λανθασμένος τρόπος εφαρμογής της Υγιεινής των Χεριών

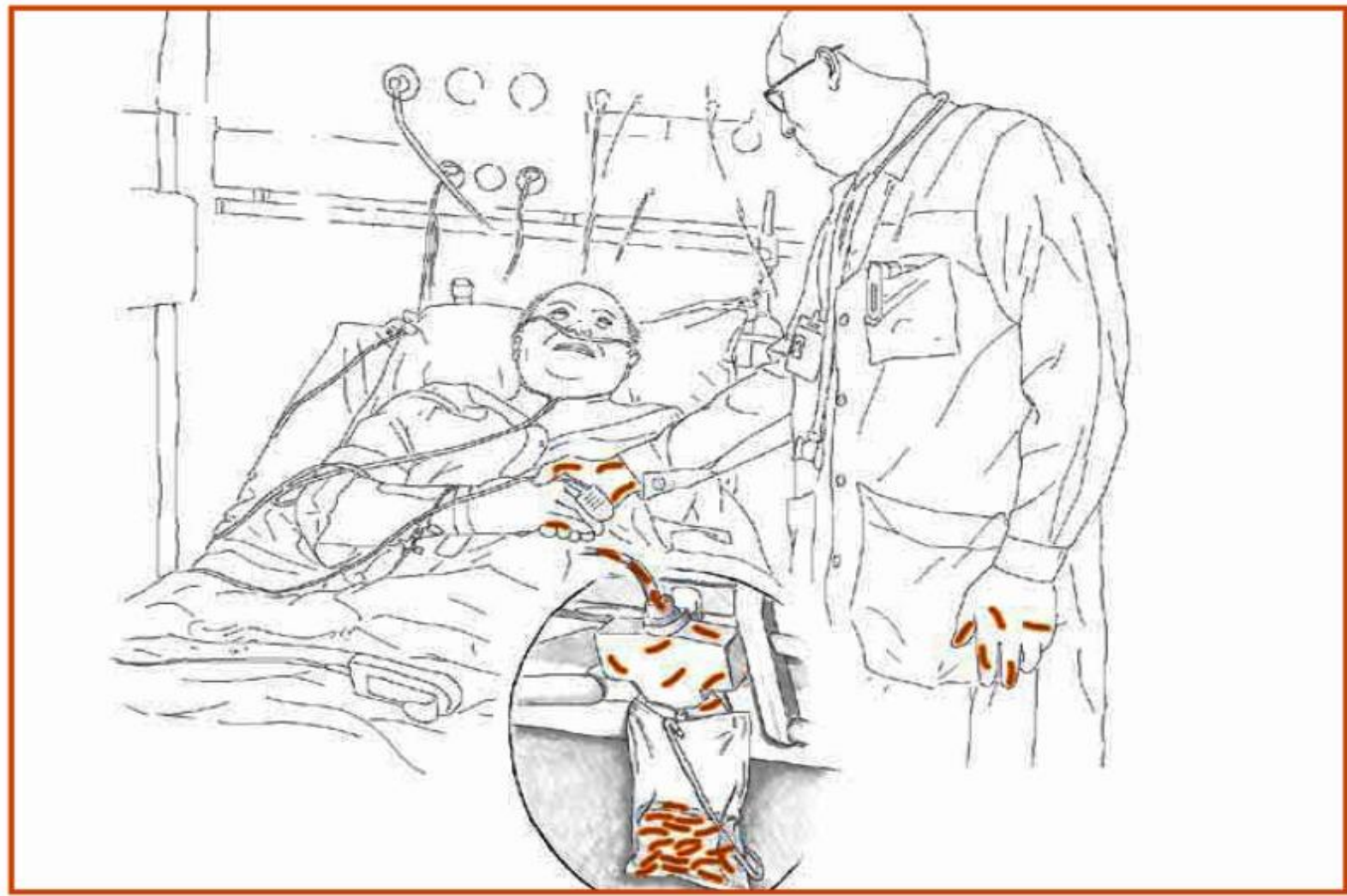




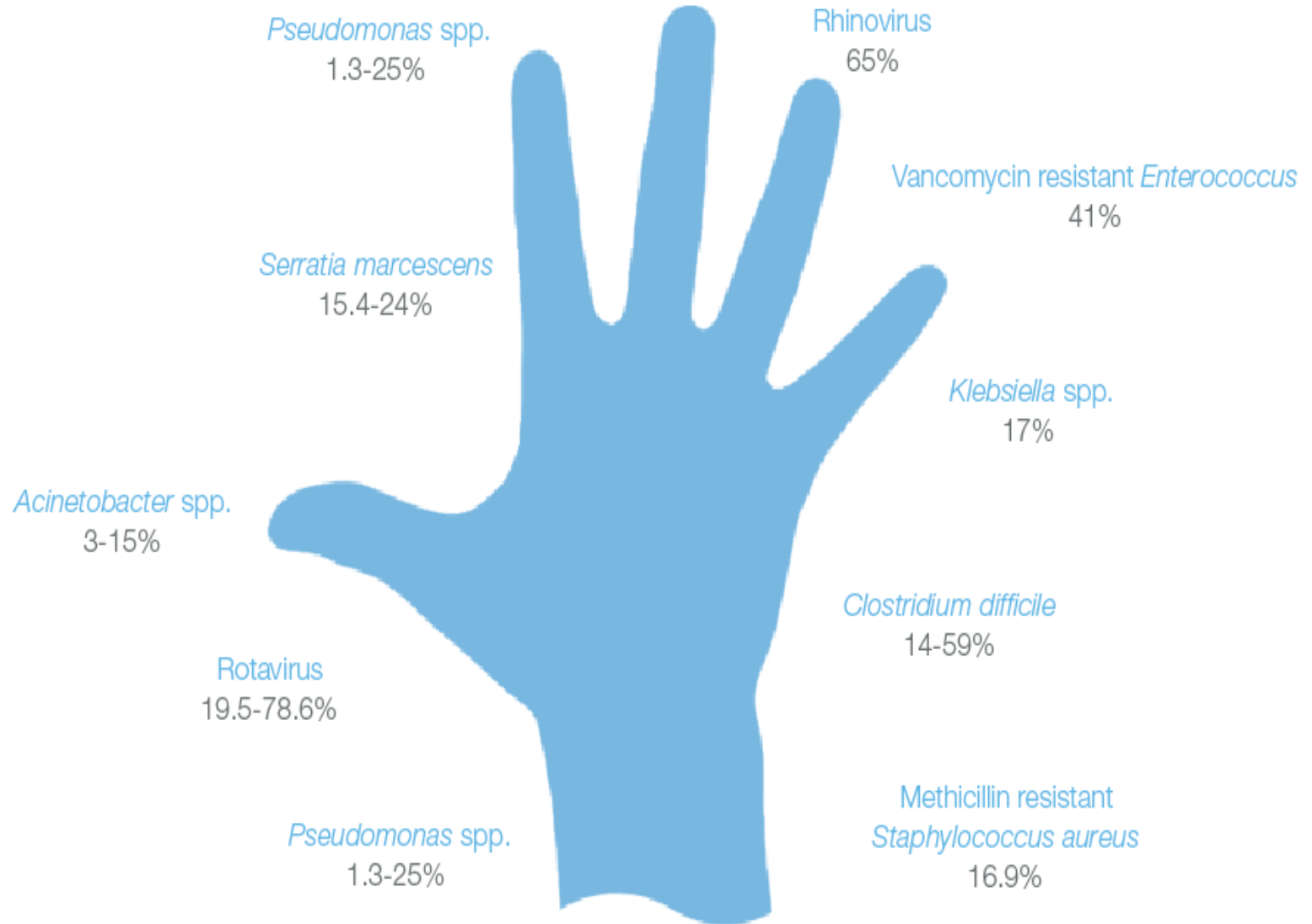
# Οριζόντια διασπορά παθογόνων

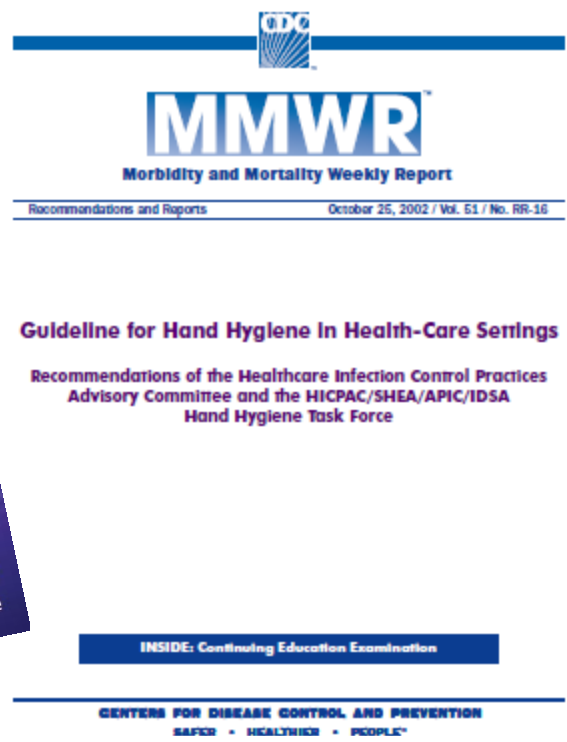
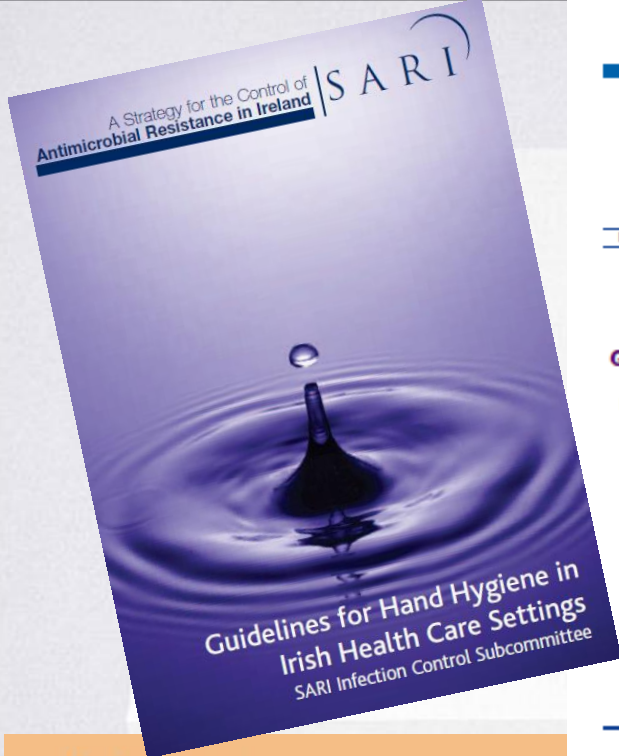


# Διασπορά από «βρώμικη» σε «καθαρή» περιοχή



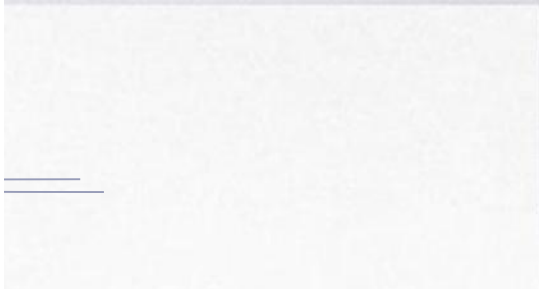
# Ποσοστό παθογόνων στα χέρια επαγγελματιών υγείας





WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

First Global Patient Safety Challenge  
Clean Care is Safer Care



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



Hand Hygiene New Zealand  
*Ringa Horoia Aotearoa*

Guidelines on Hand Hygiene for New Zealand Hospitals  
December 2009



ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ  
Η υγιεινή των χεριών θεωρείται η πιο απλή και σημαντική πράξη για την πρόληψη των Νοσοκομειακών Λοιμώξεων.

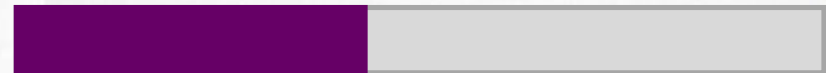
## ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ

- Απλή
- Αποτελεσματική
- Οικονομική

μέθοδος πρόληψης  
νοσοκομειακών  
λοιμώξεων

## ΠΑΡΟΛΑ ΑΥΤΑ

Η συμμόρφωση στην  
υγιεινή χεριών  
στα νοσοκομεία είναι  
πολύ χαμηλή



**ΜΟΝΟ**

**39%**

**Παγκόσμια!**

## Αιτιολόγηση της χαμηλής συμμόρφωσης

- Τα υγρά σαπούνια προκαλούν ερεθισμούς και ξηρότητα
- Έλλειψη νιπτήρων / λάθος τοποθετημένοι νιπτήρες
- Έλλειψη σαπουνιού και χειροπετσετών
- Πολύ απασχολημένοι / ανεπαρκής χρόνος
- Λίγο προσωπικό / πολλοί ασθενείς
- Οι ασθενείς έχουν προτεραιότητα
- Χαμηλός κίνδυνος μόλυνσης από τους ασθενείς

## **2012 Αττικό Νοσοκομείο**

**Στο πλαίσιο ελέγχου ποιότητας εφαρμογής της υγιεινής των χεριών από το προσωπικό του νοσοκομείου, διαμορφώθηκε ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο σχετικά με:**

- Τα δημογραφικά στοιχεία
- Τη διαθεσιμότητα και προσβασιμότητα του αντισηπτικού
- Την επάλειψη με αντισηπτικό πριν και μετά την επαφή με τον ασθενή, πριν και μετά από οποιαδήποτε παρεμβατική ιατρική ή νοσηλευτική πράξη καθώς και με το άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενούς
- Το πλύσιμο των χεριών
- Την χρήση γαντιών
- Την αιτιολόγηση της μη συμμόρφωσης του προσωπικού με τους κανόνες για την υγιεινή των χεριών.

**Αν ΔΕΝ μεταχειρίζεστε τακτικά αντισηπτικό στα χέρια σας πριν και μετά την επαφή με τον ασθενή, ποιος κατά τη γνώμη σας είναι ο κυριότερος λόγος?**

1. Έλλειψη χρόνου **(21,1%)**
2. Δεν το θεωρώ προτεραιότητα **(0,3%)**
3. Δεν μου έχει γίνει συνήθεια **(30,4%)**
4. Δεν βρίσκω αντισηπτικό όταν το χρειάζομαι **(5,5%)**
5. Δερματικές αντιδράσεις από το αντισηπτικό **(12,6%)**
6. Άλλο (προσδιορίστε) **(6,2%)**
7. **20,3%** δεν έδωσε απάντηση



# Πότε πλένετε τα χέρια σας;

1. Όταν είναι εμφανώς βρώμικα **(4,4%)**
2. Μετά από κάθε επαφή με ασθενή **(50%)**
3. Πριν από κάθε επαφή με ασθενή **(3,7%)**
4. Μετά από επαφή με βιολογικά υγρά ασθενών **(11,5%)**
5. Πριν να φάω ή να πιω κατά την εργασία μου **(5,9%)**
6. Άλλο (προσδιορίστε) **(1,5%)**
7. **20,3%** σημείωσαν όλες τις απαντήσεις
8. **2,6%** δεν έδωσε καμία απάντηση.

## **Πότε πρέπει να βάλετε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα στα χέρια σας;**

**ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ στην καθημερινή πρακτική!**

- ✓ όταν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα
- ✓ σε στεγνά χέρια

Ένα πάτημα στην αντλία αρκεί (SOS φροντίζουμε να είναι η ενδεδειγμένη δόση)

Τρίβουμε όλες τις επιφάνειες, μέχρι τα χέρια μας να είναι στεγνά

**Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας:  
20-30 δευτερόλεπτα**

# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!  
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα

1a



Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

1b



2



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

4



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

6



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

7



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

8



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.





Η εφαρμογή του αντισηπτικού γίνεται στο σημείο της φροντίδας του ασθενούς  
ΟΧΙ... στο διάδρομο, στο σταθμό εργασίας, στο γραφείο κτλ

**ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ** → **ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ**



**ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**



**Πρέπει να είναι η σωστότερη θέση !**



# Πότε πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας;

- ❖ Όταν έρχεστε σε επαφή με σωματικά υγρά του ασθενή
- ❖ Μετά τη χρήση τουαλέτας
- ❖ Εάν υπάρχει έκθεση (πιθανή ή επιβεβαιωμένη) σε σπορογόνους μικροοργανισμούς, συμπεριλαμβανομένων των επιδημιών από *Clostridium difficile*.

**Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας:  
40-60 δευτερόλεπτα**

# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 **Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα**



**0** Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



**1** Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



**2** Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



**3** Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



**4** Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



**5** Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



**6** Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



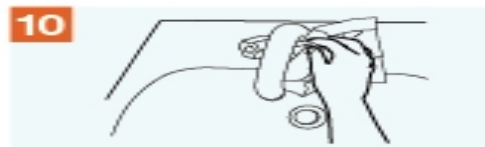
**7** Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



**8** Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



**9** Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπεταέτα μιας χρήσεως.



**10** Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπεταέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



**11** Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και στεγνά.



Βασισμένο στο  
'How to  
Handwash  
Poster'  
© World Health  
Organization  
2009. Όλα τα  
δικαιώματα  
κατοχυρωμένα.

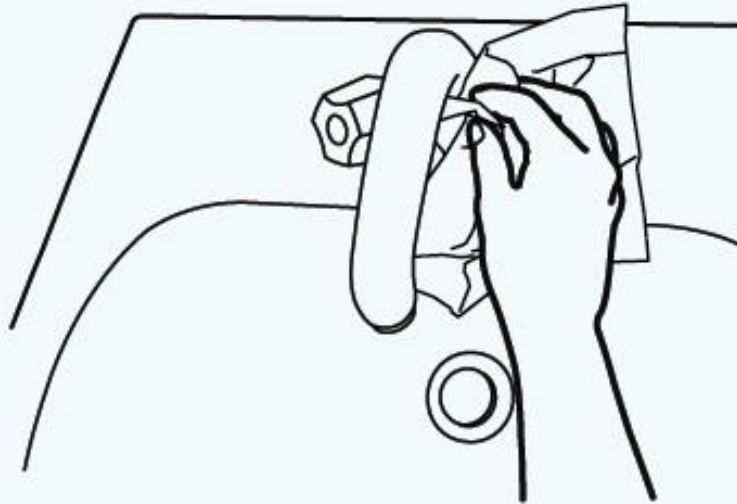




**SOS**

## Τεχνική πλυσίματος

**10**



*Χρησιμοποιούμε  
την ίδια  
χειροπετσέτα για  
να κλείσουμε τη  
βρύση.*

# How to handrub?

WITH ALCOHOL-BASED FORMULATION

1a



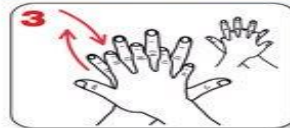
1b



Apply a palmful of the product in a cupped hand and cover all surfaces.



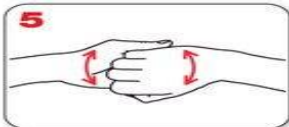
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



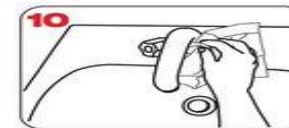
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



rinse hands with water



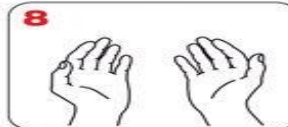
dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



20-30 sec



...once dry, your hands are safe.

# How to handwash?

WITH SOAP AND WATER

0

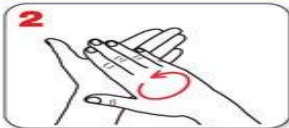


Wet hands with water

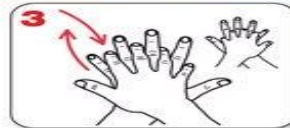
1



apply enough soap to cover all hand surfaces.



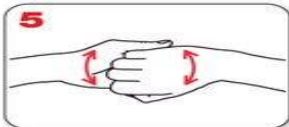
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



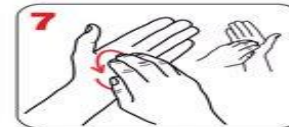
palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



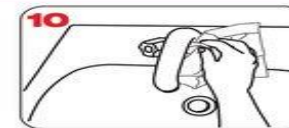
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



rinse hands with water



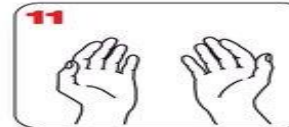
dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



40-60 sec



...and your hands are safe.



WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



October 2006, version 1.

# Αποτελεσματικότητα αντισηπτικών παραγόντων

Πίνακας III.1 Αντιμικροβιακή δραστηριότητα και σύνοψη των ιδιοτήτων των αντισηπτικών που χρησιμοποιούνται στην υγιεινή των χεριών

Αντισηπτικά	Gram-Θετικά βακτήρια	Gram-Αρνητικά βακτήρια	Ιοί με περιβλήμα	Ιοί χωρίς περιβλήμα	Μυκοβακτηρίδια	Μύκητες	Σπόροι
Αλκοόλες	+++	+++	+++	++	+++	+++	-
Χλωροξυλενόλη	+++	++	+	±	+	+	-
Χλωρεξιδίνη	+++	++	++	+	+	+	-
Εξαχλωροφαίνη <sup>a</sup>	+++	+	?	?	+	+	-
Ιωδιούχα	+++	+++	++	++	++	++	± <sup>b</sup>
Triclosan <sup>a</sup>	+++	++	?	?	±	± <sup>c</sup>	-
Χημικές ενώσεις τεταρτοταγούς αμμωνίου <sup>c</sup>	++	+	+	?	±	±	-

Οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για την Υγιεινή των Χεριών στη Φροντίδα Υγείας (Σύνοψη)

Αντισηπτικά	Τυπική συγκέντρωση σε ποσοστό	Ταχύτητα δράσης	Υπολειματική δραστηριότητα	Χρήση
Αλκοόλες	60-80%	Γρήγορη	Όχι	ΥΧ
Χλωροξυλενόλη	0,5-4%	Αργή	Αντιφατική	ΠΧ
Χλωρεξιδίνη	0,5-4%	Ενδιάμεση	Ναι	ΥΧ,ΠΧ
Εξαχλωροφαίνη <sup>a</sup>	3%	Αργή	Ναι	ΠΧ, αλλά δεν συνιστάται
Ιωδιούχα	0,5-10%	Ενδιάμεση	Αντιφατική	ΠΧ
Triclosan <sup>d</sup>	0,1-2%	Ενδιάμεση	Ναι	ΠΧ, σπάνια
Χημικές ενώσεις τεταρτοταγούς αμμωνίου <sup>e</sup>		Αργή	Όχι	ΥΧ,ΠΧ σπάνια+αλκοόλες

Καλή=+++ , μέτρια=++ , φτωχή=+ , μεταβλητή=± , καμία= -

ΥΧ: υγιεινή χειρών, ΠΧ πλύσιμο χειρών

\* Η δραστηριότητα ποικίλει με την συγκέντρωση.

a Βακτηριοστατικό

b Σε συγκεντρώσεις που χρησιμοποιούνται σε αντισηπτικά, τα ιωδιούχα δεν είναι σποροκτόνα.

c Βακτηριοστατικό, μυκητοστατικό, μικροβιοκτόνο σε υψηλές συγκεντρώσεις.

d Κυρίως βακτηριοστατικό.

e Δραστηριότητα έναντι έναντι της *Candida spp.*, αλλά μικρή δραστηριότητα έναντι σε νηματοειδείς μύκητες.

Πηγή: Pittet, Allegranzi & Sax, 2007.362 (μετά από άδεια). Προσαρμοσμένο.

**Όλα τα αντισηπτικά διαλύματα πρέπει να είναι σε στεγανά, κλειστά δοχεία**

**ΑΛΚΟΟΛΕΣ: ...εξατμίζονται**

**ΧΛΩΡΕΞΙΔΙΝΗ** (πχ *Hibitane scrub*) ...αποικίζονται με μικροοργανισμούς

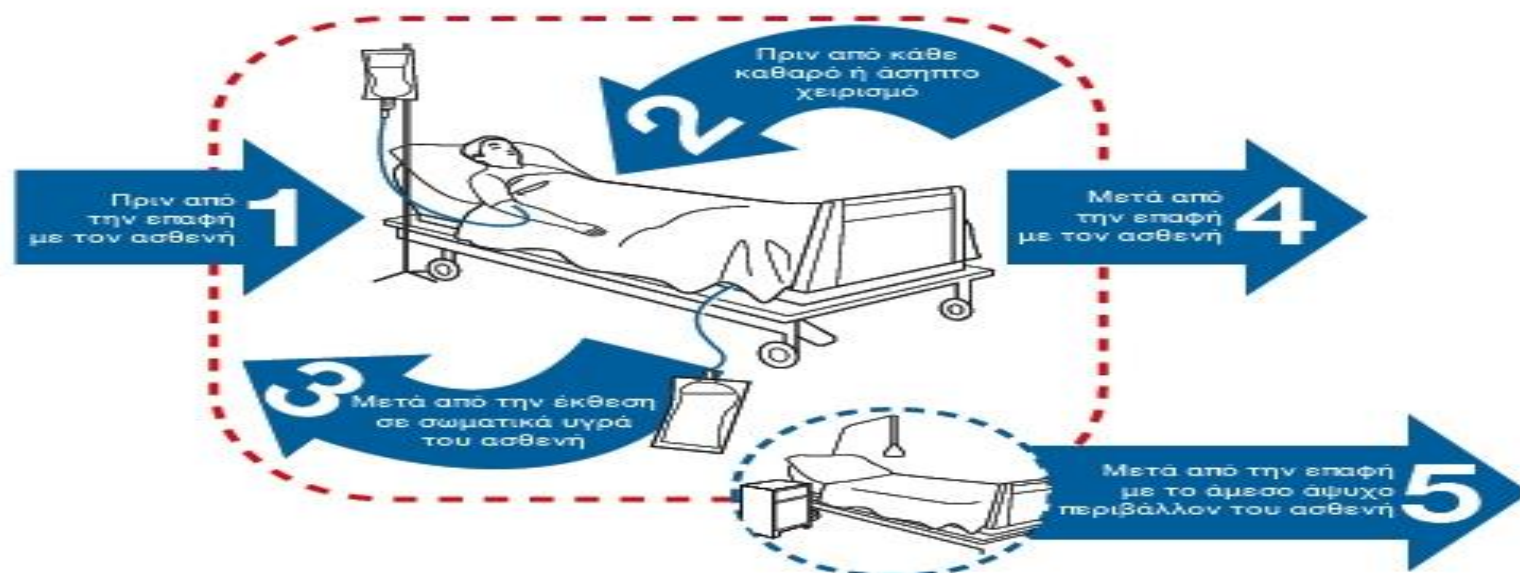
**ΙΩΔΟΦΟΡΑ** (πχ *Betadine*) ...αποικίζονται με μικροοργανισμούς

Ο παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας  
συστήνει τις



στιγμές  
Υγιεινής χεριών

# ΤΑ 5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

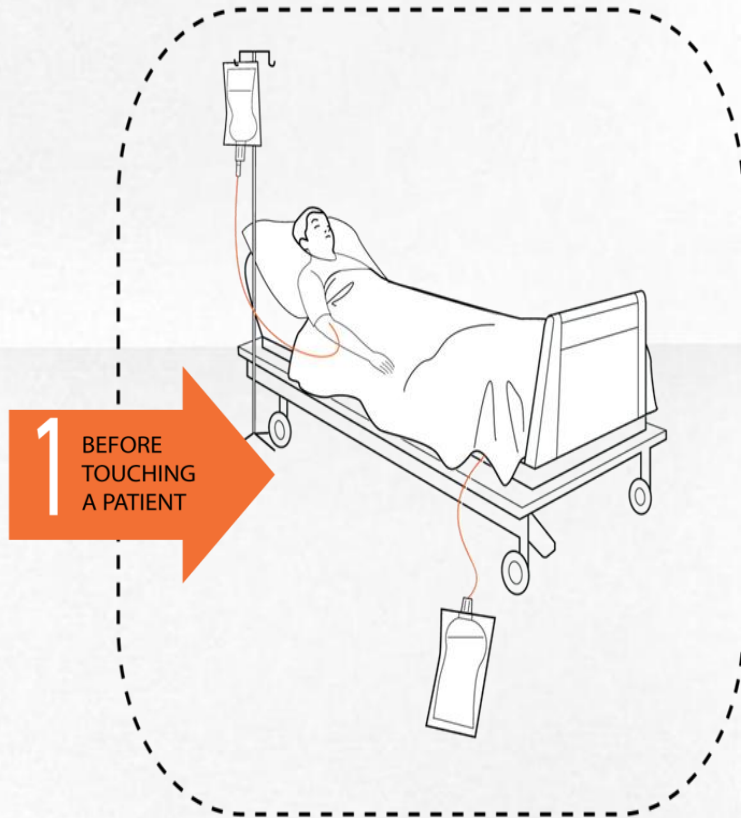


<b>1</b>	Πριν από την επαφή με τον ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> <b>ΓΙΑΤΙ:</b>	Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών πριν αγγίξεις τον ασθενή. Για να τον προστατεύσεις από τα παθογόνα μικρόβια που μεταφέρονται με τα χέρια σου.
<b>2</b>	Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό	<b>ΠΟΤΕ:</b> <b>ΓΙΑΤΙ:</b>	Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών αμέσως ΠΡΙΝ από κάθε καθαρό ή άσηπτη διαδικασία. Για να προστατεύσεις τον ασθενή από μεταφορά μικροβίων που απεικούν εσένα και τον ίδιο και μπορούν να γίνουν παθογόνα εάν εισέλθουν στην κυκλοφορία του.
<b>3</b>	Μετά από την έκθεση σε σωματικά υγρά του ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> <b>ΓΙΑΤΙ:</b>	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.
<b>4</b>	Μετά από την επαφή με τον ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> <b>ΓΙΑΤΙ:</b>	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.
<b>5</b>	Μετά από την επαφή με το άμεσο άσπυχο περιβάλλον του ασθενή	<b>ΠΟΤΕ:</b> <b>ΓΙΑΤΙ:</b>	Εφάρμοσε την υγιεινή των χεριών εφόσον αγγίξεις αντικείμενα ή έπιπλα που βρίσκονται στο άμεσο άσπυχο 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.



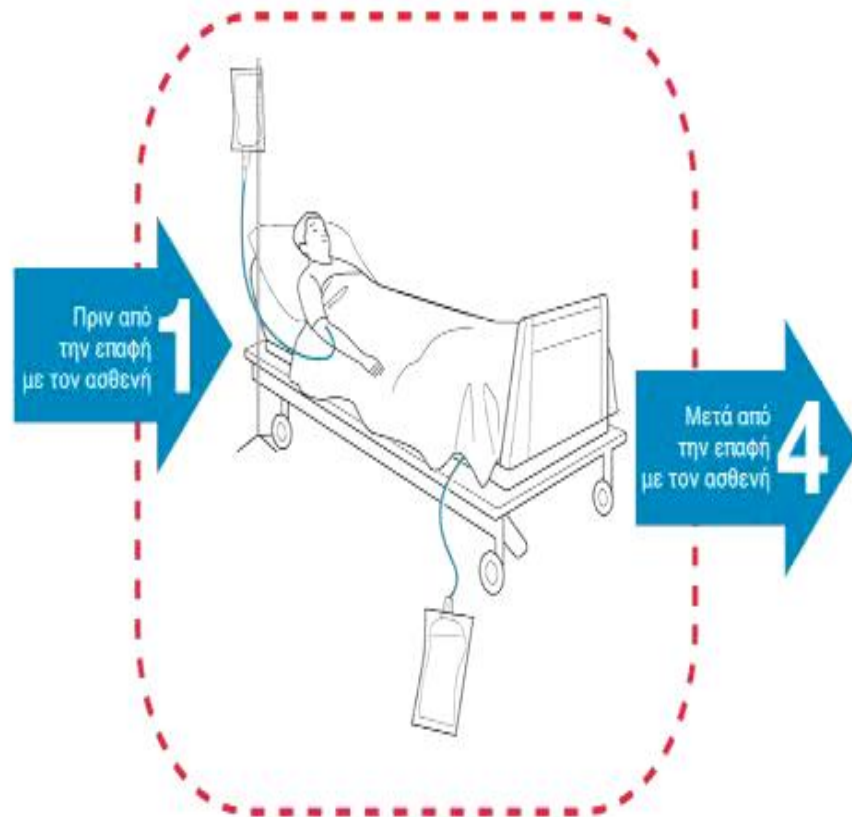
# 1

## Πριν την επαφή με τον ασθενή



- **Χειραψία**
- Παροχή φροντίδας ή βοήθειας στον ασθενή
- Κλινική εξέταση
- **Μέτρηση ΑΠ, σφυγμών**
- Ακρόαση πνευμόνων
- Ψηλάφηση κοιλιακής χώρας

# ΛΑΘΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ



# 2

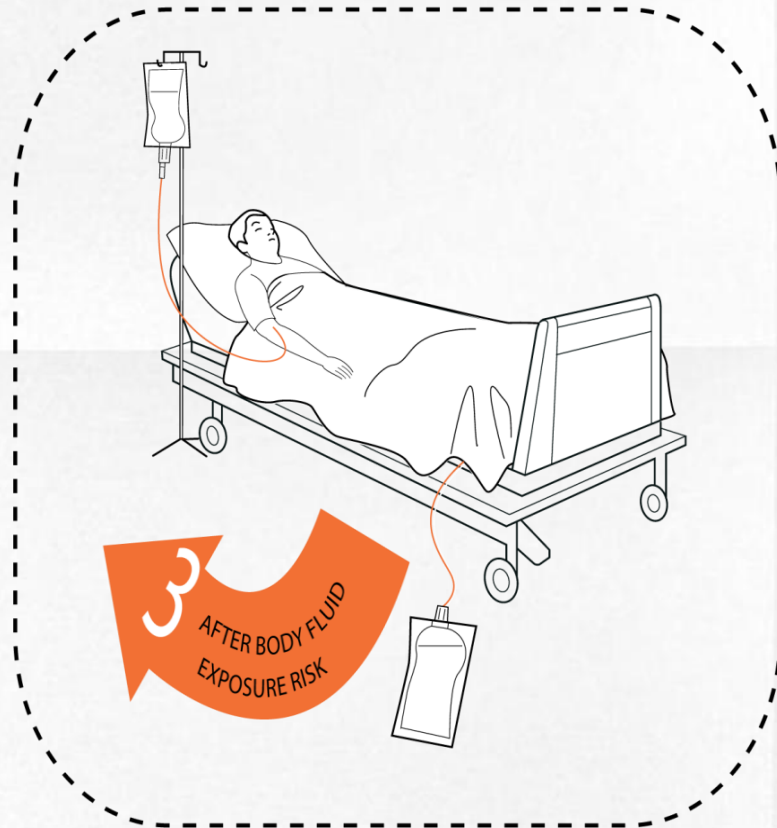
## Πριν καθαρό ή άσηπτο χειρισμό



- Περιποίηση στοματικής κοιλότητας
- Αναρρόφηση εκκρίσεων
- Περιποίηση τραύματος
- Εφαρμογή επιθέματος σε τραύμα
- Υποδόρια ένεση
- Εισαγωγή καθετήρα
- **Αιμοληψία**
- Πρόσβαση σε ενδαγγειακό καθετήρα

# 3

## Μετά από κίνδυνο έκθεσης σε βιολογικά υγρά του ασθενή



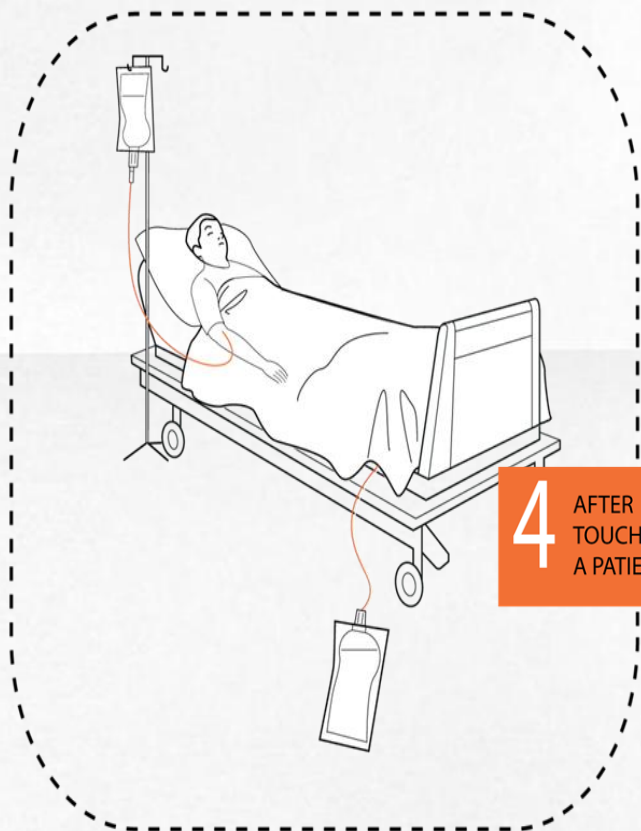
- Περιποίηση στοματικής κοιλότητας
- Αναρρόφηση εκκρίσεων
- Περιποίηση τραύματος
- Οποιοσδήποτε χειρισμός με βιολογικά υγρά (αίμα, ούρα)
- Μετά το άνοιγμα συστήματος αποστράγγισης (ουροκαθετήρα)
- Εισαγωγή ή αφαίρεση ενδοτραχειακού σωλήνα

# ΛΑΘΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ



# 4

## Μετά από την επαφή με τον ασθενή

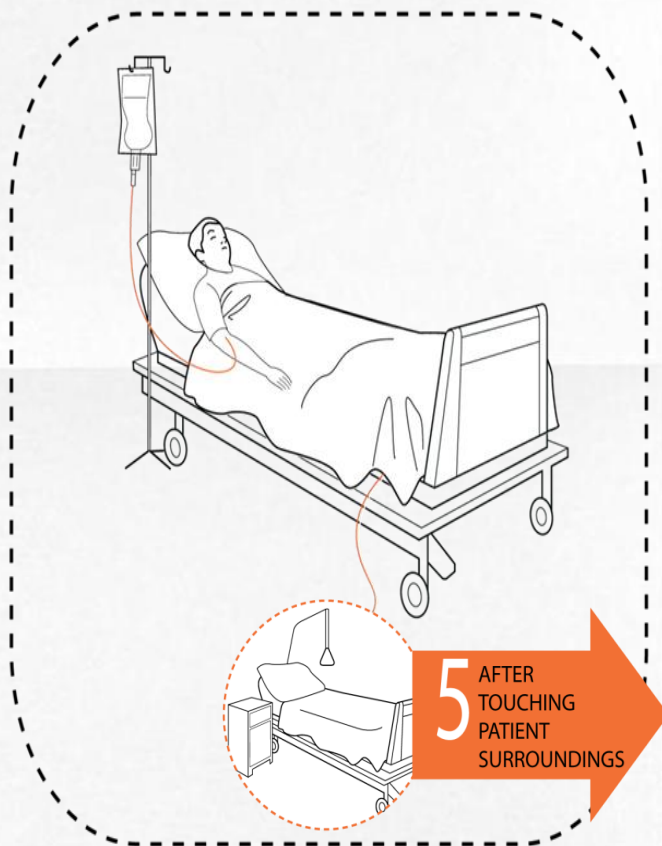


4 AFTER TOUCHING A PATIENT

- Χειραψία
- Παροχή φροντίδας ή βοήθειας στον ασθενή
- Κλινική εξέταση
- Μέτρηση ΑΠ, σφυγμών
- Ακρόαση πνευμόνων
- Ψηλάφηση κοιλιακής χώρας

# 5

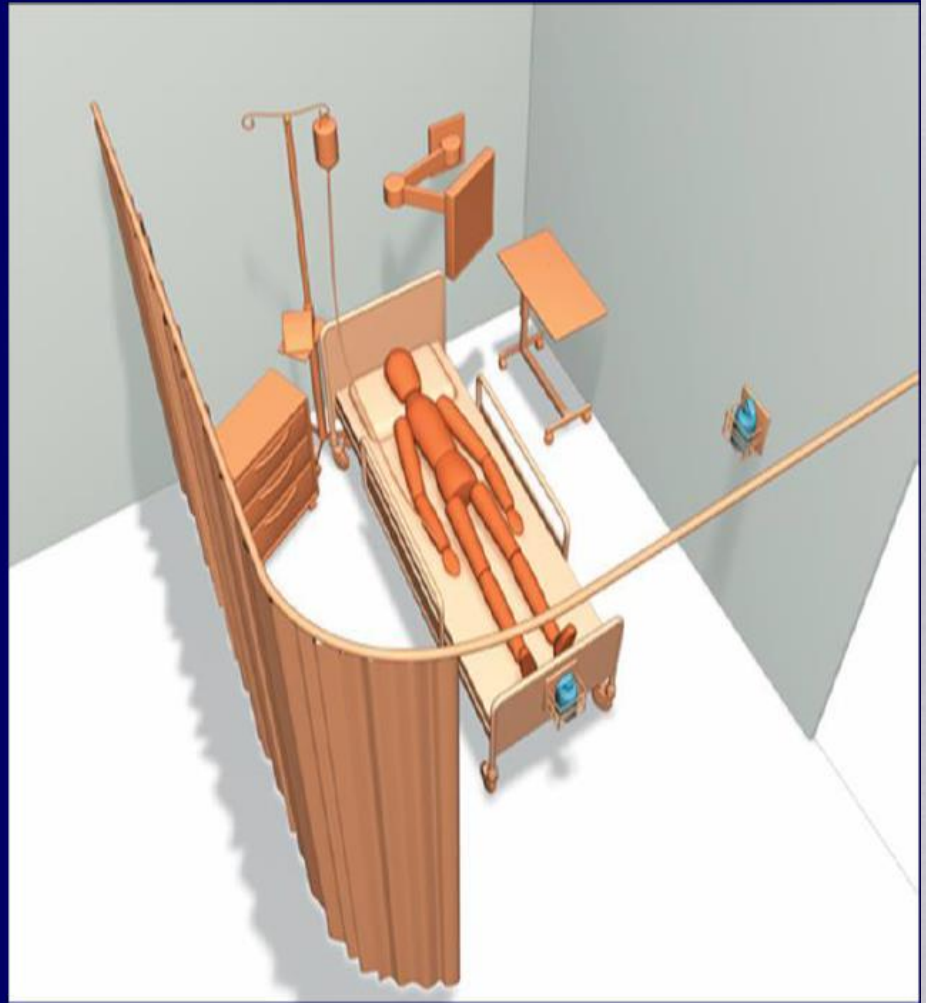
## Μετά από την επαφή με το άμεσο (άψυχο) περιβάλλον του ασθενή



- Κλινοσκεπάσματα
- Τραπεζάκι του κρεβατιού
- **Monitor**
- Σιδηρόδρομος κρεβατιού
- Αντλία χορήγησης υγρών

## Περιοχή ασθενούς

- Η περιοχή του ασθενούς είναι πολύ σημαντική έννοια στη δυναμική της διασποράς των μικροβίων
- Είναι μια περιοχή αποικισμένη με τη χλωρίδα του ασθενή





**Γιατί δημιουργήθηκαν οι έννοιες  
« Περιοχή Ασθενούς – Περιοχή Εργαζόμενου »**

**Τονίζεται η σημασία του  
γεωγραφικού **ΤΟΠΟΥ**  
όπου πρέπει να  
εφαρμόζεται η υγιεινή  
των χεριών**

**Περιορισμός της  
άσκοπτης εφαρμογής της  
υγιεινής των χεριών**

**Υιοθέτηση κοινής  
γλώσσας για τους  
επαγγελματίες υγείας**

**Περιλαμβάνει**

Τον ασθενή  
**ΚΑΙ**  
το άμεσο περιβάλλον του

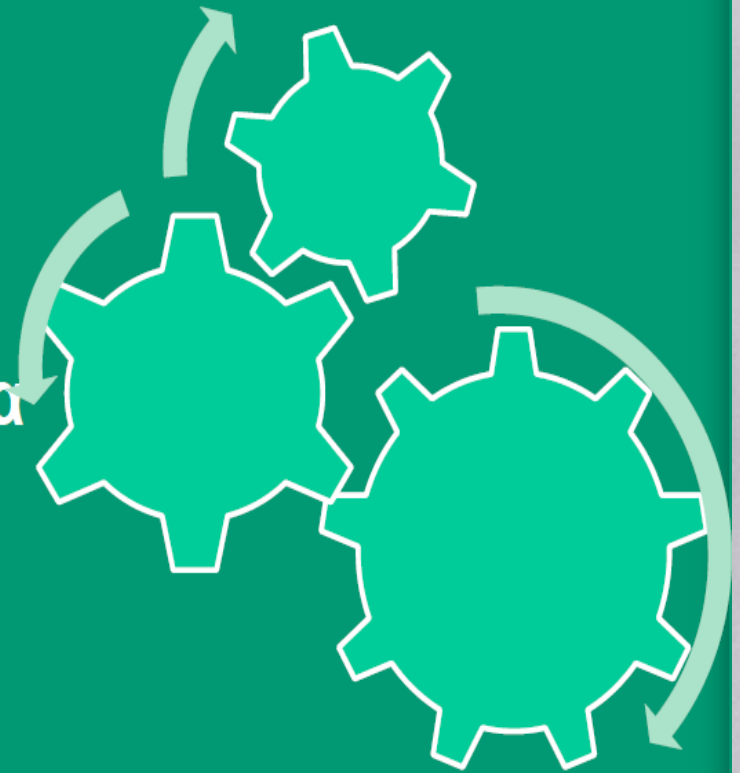
**Ως άμεσο περιβάλλον**  
ορίζεται το άθικτο δέρμα του  
ασθενή, όλες οι άψυχες  
επιφάνειες που αγγίζονται  
από τον ασθενή

(κλίνη,  
κομοδίνο, τραπέζι, ιματισμός,  
ιατρικός εξοπλισμός,  
σύστημα iv χορήγησης  
υγρών κ.α)

**Δεν περιλαμβάνει**

τοίχους, πόρτες, παραβάν/  
κουρτίνα, διακόπτες,  
πόμολα

**Δεν είναι στατική**  
ακολουθεί τον ασθενή  
εκεί που του παρέχεται  
υγειονομική φροντίδα



# Χειρουργική αντισηψία χεριών

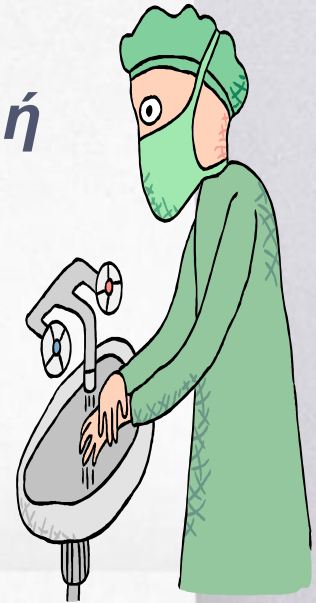
- ❖ Χρησιμοποιείτε αντιμικροβιακό σαπούνι ή αλκοολούχο διάλυμα

## 1<sup>ος</sup> τρόπος:

Αντιμικροβιακό σαπούνι: τρίψτε τα χέρια και τους βραχίονες για το χρονικό διάστημα που προτείνεται από τον κατασκευαστή

## 2<sup>ος</sup> τρόπος:

Αλκοολούχο διάλυμα: ακολουθήστε τις συστάσεις του κατασκευαστή. Πριν το χρησιμοποιήσετε, πλύντε τα χέρια και τους βραχίονες με καλλυντικό σαπούνι, σκουπίστε τα σχολαστικά με καθαρή χειροπετσέτα



# Χρήση γαντιών

## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

### ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΜΕΝΑ ΓΑΝΤΙΑ

Χειρουργείο, τοκετός,  
επεμβατικές ακτινολογικές  
πράξεις, εισαγωγή κεντρικής  
γραμμής, προετοιμασία  
παρεντερικής διατροφής &  
χημειοθεραπευτικών φαρμάκων

### ΚΑΘΑΡΑ ΓΑΝΤΙΑ

Πιθανή επαφή με:

- ▶ βιολογικά υγρά
- ▶ βλεννογόνους, περιοχές με λύση δέρματος
- ▶ αντικείμενα λερωμένα με βιολογικά υγρά

### ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΑΝΤΙΑ

(εξαιρούνται οι ειδικές προφυλάξεις επαφής)

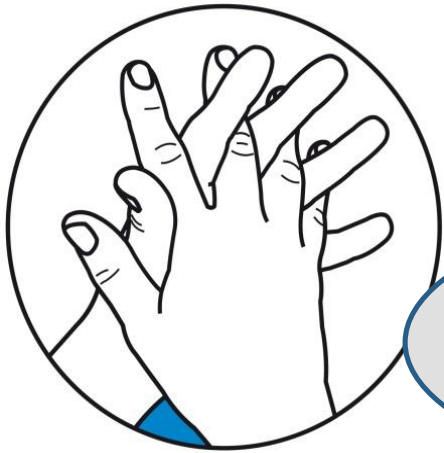
**στην επαφή με τον ασθενή ή το άμεσο περιβάλλον του**  
(όταν δεν υπάρχει πιθανή έκθεση σε βιολογικά υγρά ή  
επιμολυσμένο περιβάλλον)

**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ  
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΧΡΗΣΗ  
ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ**

στη φροντίδα του ασθενή  
εκτός από τις παραπάνω  
περιπτώσεις

# Γάντια & Υγιεινή των χεριών

- Τα γάντια **δεν** αποτελούν **ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ** της υγιεινής των χεριών
- **Πριν** τη χρήση των γαντιών & αμέσως μετά την **αφαίρεσή** τους θα πρέπει να γίνεται **υγιεινή** των χεριών
- **Αφαιρούμε τα γάντια** όταν
  - **ολοκληρώνεται** η φροντίδα ενός ασθενή, αλλά και όταν
  - **μεταφερόμαστε** από μια μολυσμένη περιοχή του σώματός του σε μια άλλη



Γάντια **ΚΑΙ** υγιεινή  
χεριών  
= **ΚΑΘΑΡΑ ΧΕΡΙΑ**

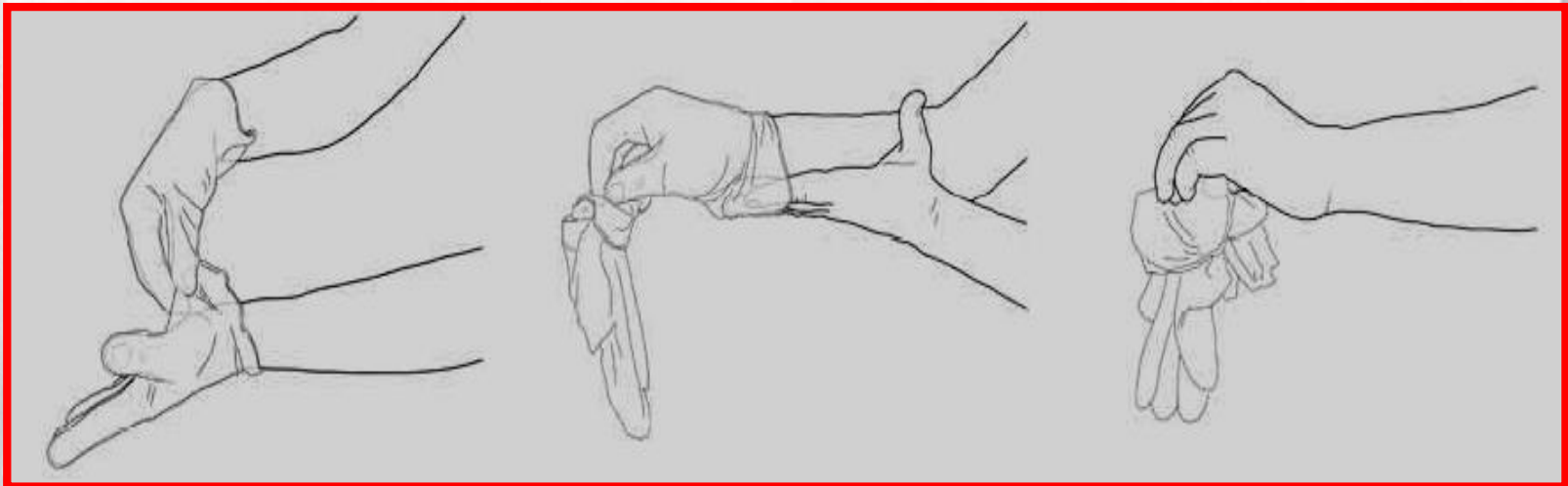
Γάντια **ΧΩΡΙΣ** υγιεινή  
χεριών  
=  
**ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ**



# Γάντια: πρόσθετο μέτρο ΟΧΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ

*το χέρι κάτω από το γάντι επιμολύνεται  
γιατί...*

- *Τα γάντια έχουν μικρές οπές και ελαττώματα που δεν γίνονται αντιληπτά*
- *Η αφαίρεση τους συνήθως γίνεται με λανθασμένη τεχνική*



## **ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ - ΓΑΝΤΙΑ**

- ✓ Δεν πρέπει να αγγίζουν το πρόσωπο ή να τοποθετείται τα ΜΑΠ με μολυσμένα γάντια
- ✓ Δεν πρέπει να αγγίζουν περιβαλλοντικές επιφάνειες, εκτός από τις αναγκαίες, κατά τη φροντίδα των ασθενών

### **Αλλάζονται**

Κατά τη διάρκεια που φοριούνται, όταν σχιστούν ή επιμολυνθούν με «βαρύ» ρύπο, ακόμη και κατά τη διάρκεια της φροντίδας του ίδιου ασθενή

Μετά τη χρήση σε κάθε ασθενή

**Απαγορεύεται το πλύσιμο και η επαναχρησιμοποίηση**

# Κατάχρηση Γαντιών

1. Το περιβάλλον των χεριών κάτω από τα γάντια είναι ιδανικό για την ανάπτυξη μικροβίων ( ειδικά εάν έχουν φορεθεί σε χέρια στα οποία δεν είχε προηγουμένως εφαρμοστεί υγιεινή )

1. Σπατάλη  Έλλειψη



**Το 2002, το CDC στις κατευθυντήριες οδηγίες για την υγιεινή των χεριών τονίζει ότι:**

Οι επαγγελματίες υγείας **ΔΕΝ** πρέπει να έχουν μακριά και τεχνητά ( ακρυλικά ή gel ) νύχια όταν έρχονται σε άμεση επαφή με ασθενείς

Τα τεχνητά νύχια μπορούν να αποικιστούν από μικροοργανισμούς, ενώ δεν επιτρέπουν και τον σωστό καθαρισμό των χεριών

# Υγιεινή των χεριών και γενικές οδηγίες

## Νύχια & τεχνητά νύχια

- Οι υπονύχιες περιοχές των χεριών,
  - τα καλυμμένα με βερνίκι νύχια
  - τα τεχνητά νύχια
- αποικίζονται από υψηλές συγκεντρώσεις βακτηρίων & μυκήτων

## Η υγιεινή των χεριών επιτυγχάνεται αποτελεσματικά όταν

- Το δέρμα των χεριών είναι χωρίς τραυματισμούς,
- τα νύχια είναι φυσικά, κοντά & μη βαμμένα,
- τα χέρια δεν φέρουν κοσμήματα, και
- τα χέρια είναι ακάλυπτα έως τους βραχίονες



Major Article

Evaluation of the bacterial burden of gel nails, standard nail polish, and natural nails on the hands of health care workers

Angela L. Hewlett MD, MS <sup>a,b,\*</sup>, Heather Hohenberger MSN, RN <sup>c</sup>, Caitlin N. Murphy PhD <sup>d</sup>, Lindsay Helget MD <sup>e</sup>, Heidi Hausmann MD <sup>f</sup>, Elizabeth Lyden MS <sup>g</sup>, Paul D. Fey PhD <sup>d</sup>, Rodney Hicks PhD <sup>h</sup>

<sup>a</sup> Department of Internal Medicine, Division of Infectious Diseases, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE  
<sup>b</sup> Department of Infection Control and Epidemiology, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE  
<sup>c</sup> Department of Nursing, Indiana University Health, Indianapolis, IN  
<sup>d</sup> Department of Pathology and Microbiology, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE  
<sup>e</sup> College of Medicine, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE  
<sup>f</sup> Department of Internal Medicine, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE  
<sup>g</sup> College of Public Health, University of Nebraska Medical Center, Omaha, NE  
<sup>h</sup> College of Graduate Nursing, Western University, Pomona, CA

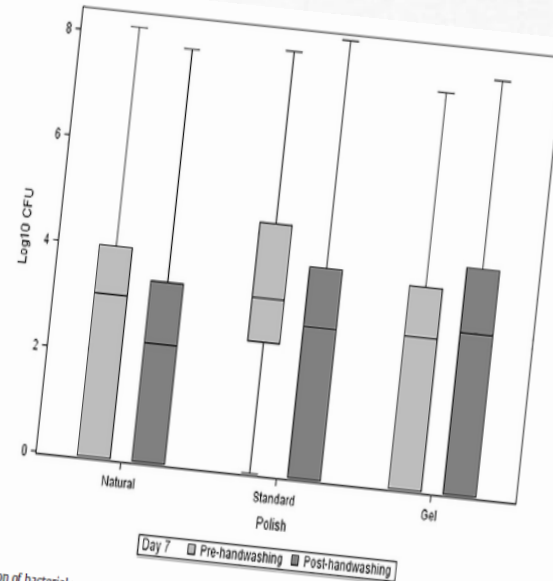


Fig 2. Side-by-side boxplot comparison of bacterial growth by nail type, pre- and posthand hygiene. The box and whiskers denote median, interquartile range, and minimum and maximum. CFU, colony forming units.

**Background:** Acrylic nails harbor more bacteria than natural nails, health care workers (HCWs). Little is known about the new and popular

to evaluate the bacterial burden of gel nails, standard nail polish, and natural nails

**Methods:** The study was conducted at 3 health centers. Nails on the dominant hand of 88 HCWs were painted with gel polish and standard nail polish. Cultures were obtained on days 1, 7, and 14 of wear and before and after hand hygiene with alcohol hand gel.

**Results:** A total of 741 cultures were obtained. Bacterial burden increased over time for all nail types ( $P \leq .0001$ ). Reductions in the bacterial burden of natural nails and standard polish, but not gel polish, ( $P = .001$ ,  $P = .0028$ , and  $P = .98$ , respectively) were seen after hand hygiene. All 3 nail types become more contaminated with bacteria over time. Standard polish and natural nails may be more amenable to hand hygiene than gel polish.

**Conclusion:** This study did not show an increased number of microorganisms on nails with gel polish; however, gel nails may be more amenable to hand hygiene using alcohol hand gel.

## Συνεπώς :

- Κοντά περιττοιημένα νύχια
- Όχι κοσμήματα
- Όχι τεχνητά νύχια
- Όχι βαμμένα νύχια
- Όχι νύχια με φλεγμονές



# Τι πρέπει να γίνει;

Η συμμόρφωση στην υγιεινή των χεριών **μπορεί να βελτιωθεί** με:

▣ **Εύκολη πρόσβαση** σε αλκοολούχα διαλείμματα & σταθμούς υγιεινής χεριών

▣ **Εκπαίδευση**



▣ **Επιτήρηση & ενημέρωση** (εκθέσεις προόδου)

▣ **Υπαρξη οπτικών μέσων υπενθύμισης** (πχ αφίσες)

▣ **Προώθηση & υποστήριξη** της ασφάλειας ασθενών / εργαζομένων

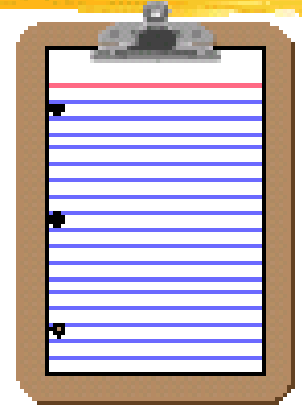
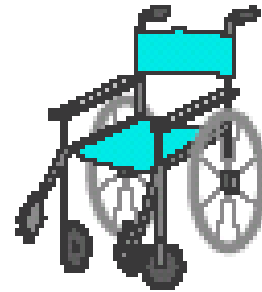


**I saw that!**

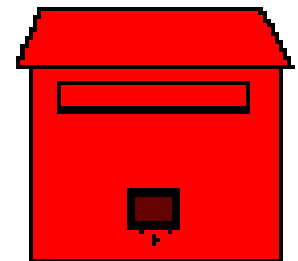
Now go back and wash your paws



**Remember: everything you touch has been touched by someone else**



**If it is wet or sticky and not yours, then consider it infectious !**



# Infection Control: It's in your hands

Clean your hands break the chain

University Hospital Birmingham

NHS Foundation Trust



# Preventing infections can be exhausting...

Battling an outbreak is much worse



gojo | SAGE Sealed Air  
CORPORATION

www.sealedair.com  
©2011 Sealed Air Corporation. All rights reserved.