

1.TĚMA VIDES DROŠĪBA

VISS IR TAVĀS ROKĀS !

Veselības aprūpes iestāžu piecas galvenās funkcijas:

1. Visu slimu un ievainoto aprūpes nodrošināšana
2. Slimību profilakse
3. Individuālās un sabiedriskās veselības veicināšana
4. Iespēju sagādāšana veselības aprūpē strādājošajiem izglītoties
5. Pētījumu veicināšana medicīnas un pacientu aprūpes –kopšanas zinātnēs

Viss ir tavās rokās (I daļa)

- Māsas un ārsta palīga darbs nav vienkārši viens no darbiem. Viņiem ir ļoti daudz jāiemācās un daudz kas jādara .Tās ir ļoti nopietnas profesijas.
- Kļūdas Jūsu darbā var radīt papildu sāpes un ciešanas , pat nāvi pacientam. Labi paveikts darbs ir tas, ar ko var lepoties.
- Apmācības laikā un strādājot , vienmēr domājiet par pacientu kā par personu. Centieties iedomāties un izjust viņa problēmas.
- Cik vien iespējams , centieties attīstīt savu attieksmi pret pacientiem, iejūtīgumu pret viņu vajadzībām.
- Personāla iejūtība un sapratne ir daļa no ārstēšanas. Dažkārt tas ir tikpat nozīmīgi, lai palīdzētu pacientam atlabt, cik zāļu lietošana.

Kādi cilvēki kļūst par labiem mediķiem?

- Pārlasiet šo sarakstu un apskatieties, kur jūs pašreiz atrodaties šajā sarakstā. Pārskatiet tās īpašības, kuras jums jau ir. Tad pārbaudiet tās īpašības, ko jūs domājat, ka varētu iemācīties un izmantot un īstenībā iegūt par savu sastāvdaļu.

- **Jūs varat būt izcils mediķis:**

- Jūs esat uzticības cienīgs, uzticams un godīgs cilvēks

- Jūs ātri saprotaties ar jauniem cilvēkiem

- Jūs ātri iegūstat draugus

- Jums patīk strādāt ar cilvēkiem

- Jūs labi tiekāt līdzī pārejiem strādājot

- Jūs esat iejūtīgs pret citu sajūtām

Kādi cilvēki kļūst par labiem mediķiem?

- Jūs esat uzmanīgs un taktisks,
- Jūs gribat palīdzēt cilvēkiem
- Jūs cenšaties visu laiku būt žēlsirdīgs un pieklājīgs
- Jūs gūstat apmierinājumu, ja darbu varat veikt patstāvīgi, bez citu palīdzības
- Jūs izrādiat citiem simpātijas un pacietību
- Jūs vienmēr cenšaties saglabāt kontroli pār savām emocijām, garastāvokli
- Jūs ticat, ka veicat svarīgu darbu
- Jūs gribat uzlabot paveikto

Kādi cilvēki kļūst par labiem mediķiem?

-Jums patīk mācīties, apgūt kaut ko jaunu

-Jūs nekad neļaujat savai personīgai dzīvei traucēt jūsu darbam

-Ja darbs ir smags un visi ir saspringuši, lai paveiktu to, jūs cenšaties vēl vairāk

-Atceraties, ka Jūs palīdzat tiem, kas paši sev nevar tik labi palīdzēt. Jūsu galvai, sirdij un rokām ir jābūt stiprām, gatavām strādāt.

-Visi veselības aprūpes darbinieki ir skolotāji, rādot jums piemēru. Viņi ietekmē viens otru, lai veiktais darbs kļūtu labāks.

GALVENĀS IDEJAS

- **Ētiska uzvedība** - izpildīt solījumus un darīt to, kas jums jā dara, rīkoties saskaņā ar noteikumiem un standartiem, lai pareizi uzvestos un strādātu
- Veicot jūsu pienākumus , esiet apzinīgs un rūpīgs
- Palīdzot jūsu pacientiem un klēģiem, esiet augstsirdīgs
- Patiesi veiciet norādījumus un instrukcijas , ko dod tiešais priekšnieks
- Respektējiet visu pacientu tiesības uz ticību vai uzskatiem, kas var atšķirties no jūsējiem
- Lieciet pacientam saprast, ka jums ir prieks palīdzēt viņam un tas nav tikai jūsu darbs
- Centieties parādīt, ka jūsu ieinteresētība cilvēku aprūpē ir patiesa

GALVENĀS IDEJAS

- **Ētiska uzvedība**
- Pacients veidos savu iespaidu par pacientu aprūpes dienestu vispirms no to atsevišķo cilvēku uzvedības, ar kuriem viņš nonāks saskarē
- Augsti ētiska uzvedība dod daudz vairāk ,nekā labvēlīgs iespaids uz pacientu viedokli par māsas vai ārsta palīga profesiju.
- Pacients vai apmeklētājs, kas redz apzinīgu, vienmēr gatavu palīdzēt, godīgu personālu augstu novērtēs šo cilvēku

GALVENĀS IDEJAS

- **Konfidencialitātes ētika**

-Neapspriediet informāciju par pacientu ar:

- Citu pacientu
- Pacienta radniekiem un draugiem
- Veselības aprūpes iestādes apmeklētājiem
- Masu informācijas līdzekļu pārstāvjiem
- Jūsu pašu radniekiem un draugiem
- Citiem darbiniekiem , izņemot vienīgi ar jūsu tiešajiem darbiniekiem

- **Rūpīguma ētika**

- Rūpīgums ir daļa no uzticamības.Veselības aprūpes iestādē jūs esat saistīti ar cilvēku dzīvībām

Māšas un ārsta palīga personīgā higiēna un ārējais izskats

- Mediķu pienākums ir rūpēties ne tikai par pacienta veselību, bet arī par savu personīgo higiēnu, veselību un izskatu, jo tikai vesels, labi kopts mediķis var sniegt pacientam kvalitatīvu veselības aprūpi
- Ievērojiet savas iestādes ģērbšanās noteikumus!
- Jūsu apģērbam jābūt akurātam, tīram, kārtīgam, izgludinātam!
- Ievērojiet personīgo higiēnu ikdienā!
- Jūsu mutei, zobiem jābūt tīriem un labā stāvoklī!
- Jūsu matiem jābūt tīriem un labi koptiem (gariem matiem jābūt saspraustiem)
- Jūsu nagiem jābūt tīriem, īsiem(ja lieto nagu laku, tad bezkrāsainu!)

Māšas un ārsta palīga personīgā higiēna un ārējais izskats

- Nelietot stipras smaržas, dezodorantus!
- Rūpējieties par savu veselību (regulāri ejiet pie ārsta, nelietojiet alkoholu, narkotikas, ievērojiet miega un atpūtas režīmu!)
- Katru dienu velciet tīras drēbes!
- Darbā nēsājiet ērtus apavus ar neslīdošu zoli, kas staigājot nerada troksni!
- Sekojiet, lai Jūsu apavi vienmēr būtu tīri!
- Darbā nenēsājiet dārglietas!
- Vienmēr nēsājiet pulksteni ar sekunžu rādītāju!
- Vienmēr ņemiet līdzi rakstāmo un piezīmju blociņu!

SLIMNĪCU HIGIĒNA

- Kā valsts likumdošana ietekmē slimnīcu higiēnu???
- Ir nomainījušies visi tie dokumenti, kas deva konkrētus norādījumus par higiēnas prasībām!!!
- MK noteikumi Nr.208 (02.06.1998) – Obligātās prasības slimnīcām
- MK noteikumi Nr.183 (19.05.1998) – Noteikumi par higiēnas prasībām slimnīcām
- MK noteikumi Nr.77 (19.02.2002.) – Noteikumi par obligātajām prasībām ārstniecības iestādēm un to struktūrvienībām, kā arī citi līdzīgi noteikumi.

SLIMNĪCU HIGIĒNA

NORMATĪVIE DOKUMENTI (spēkā esoši)

- ĀRSTNIECĪBAS LIKUMS (12.06.1997.)
- EPIDEMIOLOĢISKĀS DROŠĪBAS LIKUMS (11.12.1997.)
- Noteikumi par obligātajām prasībām ārstniecības iestādēm un to struktūrvienībām (MK noteikumi Nr. 60–20.01.2009.)
- Noteikumi par higiēniskā un pret epidēmiskā režīma pamatprasībām ārstniecības iestādē (MK noteikumi Nr. 574 – 11.07.2006.)
- Ārstniecības iestāžu un to struktūrvienību sertifikācijas kārtība (MK noteikumi Nr.133 – 20.03.2001.)
- Darba aizsardzības prasības darba vietās
(MK noteikumi Nr.359 – 28.04.2009.) – spēkā ar 01.01.2010.

SLIMNĪCU HIGIĒNA

- Noteikumi par obligātajām prasībām ārstniecības iestādēm un to struktūrvienībām (MK noteikumi Nr. 60 – 20.01.2009.)

Tajos norādīts:

- kādām telpām un aprīkojumam jābūt dažāda profila ārstniecības iestādēs;
- ar iestādes vadītāja rīkojumu noteikti visu līmeņu darbinieku pienākumi, pilnvaras un atbildība

SLIMNĪCU HIGIĒNA

- Noteikumi par higiēniskā un pretepidēmiskā režīma pamatprasībām ārstniecības iestādē (MK noteikumi Nr. 574 – 11.07.2006.)

Tie nosaka prasības, lai nepieļautu tādu infekciju slimību izplatīšanos, kuru iemesls ir saistīts ar pacienta veselības aprūpi (nozokomiālā infekcija):

- ❖ Nozokomiālās infekcijas reģistrācija, cēloņu un riska faktoru analīze, priekšlikumi novēršanai
- ❖ Prasības darbinieku roku apstrādei
- ❖ Prasības cimdu lietošanai

SLIMNĪCU HIGIĒNA

- ❖ Prasības aprīkojuma un medicīnisko ierīču tīrīšanai, dezinfekcijai un sterilizācijai
- ❖ Prasības veļai un gultas piederumiem
- ❖ Prasības darbībām ar atkritumiem
- ❖ Infekcioza pacienta uzņemšana, izvietošana un aprūpe
- ❖ Izolācijas režīms

SLIMNĪCU HIGIĒNA

- Darba aizsardzības prasības darba vietās

(MK noteikumi Nr.359 – 28.04.2009.) – spēkā ar 01.01.2010.

Tie nosaka nodarbināto drošības un veselības aizsardzības prasības darba vietās. Šajos noteikumos iekļautās normas izriet no ES Direktīvas 89/654/EEC (30.11.1989.)

Prasības piemēro, ņemot vērā darba vietas īpatnības, darba raksturu, darba apstākļus un darba vides risku.

- ❖ Prasības telpu vēdināšanai, mikroklimatam, apgaismojumam.
- ❖ Prasības logiem, durvīm.
- ❖ Prasības atpūtas telpām
- ❖ Prasības dušām, tualetēm
- Dažādi normatīvi ievietoti šo noteikumu pielikumos.

Roku higiēna (II daļa)

- Lielākā daļa baktēriju tiek pārnēsātas ar rokām. Tādējādi roku higiēna ir ļoti būtisks faktors slimību pārnesšanas novēršanā.
- Rūpējoties par savu veselību un dažādos veidos pūloties stiprināt imunitāti pret slimībām, cilvēki nereti piemirst tādu vienkāršu un nedārgu savas veselības aizsardzības veidu kā roku mazgāšanas un roku higiēnas ievērošanu.
- Regulāri un rūpīgi mazgājot rokas ikviens var sevi pasargāt no daudzām infekcijas slimībām, piemēram, saaukstēšanās slimībām (gripa, rinovīrusi, adenovīrusi, paragripa u.tml.) un zarnu trakta slimībām (dizentērija, vēdertīfs, A hepatīts, salmoneloze u.tml.)

Roku higiēna

Saskaņā ar MK noteikumiem Nr.574 no 15.07.2006
„Prasības darbinieku roku apstrādei”

- Slimību izraisošie vīrusi (infekcijas) izplatās tiešā vai netiešā kontaktā ar slimnieku, tai skaitā izmantojot kopīgus sadzīves priekšmetus.
- Roku higiēnas ievērošana ir svarīga , jo tā ir viens no galvenajiem starpniekiem slimību ierosinātāju nokļūšanai ķermenī un cilvēka saslimšanai.
- Saslimšana ar infekciju slimību notiek, piemēram, nenomazgājot rokas pēc saskarsmes ar slimnieka traukiem vai lietām, ko lieto vairākas personas, tai skaitā durvju rokturiem vai iepirkuma groziņiem.
- Slimību izraisītāji cilvēka ķermenī nonāk, ar nenomazgātām rokām pieskaroties gļotādai- mutei, acīm , degunam.

Roku higiēna

- Īpaši svarīgi ir iemācīt roku mazgāšanas ievērošanu jau bērniem, lai regulāra roku mazgāšana kļūtu par ikdienas ieradumu un tiktu veikta bez speciāla atgādinājuma, tādēļ pārliecinieties, lai bērni bieži un rūpīgi, tai skaitā pirms ēšanas, mazgā rokas.
- Regulāra roku mazgāšana un roku higiēnas ievērošana ir īpaši svarīga, ja bērns vai pieaugušais ikdienā uzturas kolektīvā - bērnudārzā, skolā vai darba vietā, jo nepietiekama roku higiēnas ievērošana var izraisīt arī pārējo kolektīva locekļu saslimšanu.

Roku higiēna

- Uz rokām, pat tīrām, ir daudz mikroorganismu. Tie atrodas uz ādas virsmas, kā arī matu sīpolos, tauku un sviedru izvadkanālos.
- Īpaši daudz mikroorganismu uzkrājas nagu gultnēs un zem nagiem, kā arī uz ādas ap īkšķi un rādītājpirkstu.
- Tādēļ nagiem ir jābūt īsi apgrieztiem, apvīlētiem un bez nagu lakas, jo nagu laka ir mikroorganismu uzkrājēja, īpaši, ja laka ir sākusī ieplaisāt vai drupt.

Roku higiēna

- Ķirurgiem, operāciju māsām (īpaši) ir jā rūpējas par roku kopšanu, lai roku āda būtu vesela, tā nedrīkst būt sasprēgājusi, ar čūlām, dermatītu, brūcēm vai tulznām.
- Māsām rokas jā sargā no inficēšanās un bojājumiem, tādēļ, veicot darbus, kuros ir iespējama roku ievainošana , inficēšana, ir jā lieto saimniecības cimdi.
- **Pirms roku mazgāšanas jā noņem gredzeni, pulkstenis, rokassprādzes.**

Ar ko mazgāt rokas?

- Infekcijas slimību izraisošos vīrusus un baktērijas bez mazgāšanas līdzekļiem (izmantojot tikai ūdeni) var nomazgāt tikai daļēji, jo mazgāšanas līdzekļi satur virsmas aktīvas vielas, ar kuru palīdzību no rokām tiek nomazgāti netīrumi, kas satur daudz mikrobu un vīrusu, it īpaši zem nagiem, starp pirkstiem, zem juvelierizstrādājumiem.
- Tādēļ, ja Jūs gribat, lai rokas būtu tiešām tīras, pirms roku mazgāšanas procedūras noņemiet gredzenus, rokassprādzes un rokas pulsksteņus.

Ar ko mazgāt rokas?

1. Gabalziepes.

2. Šķidrās ziepes parastās

3. Šķidrās ziepes antibakteriālās

Ar ko mazgāt rokas?

1.Gabalziepes.

- Lietojot cietās ziepes (ziepes gabalos), uz tām, kā arī ziepju traukos var veidoties infekcijas slimību izraisītājiem labvēlīga vide, tādēļ ziepju gabalu lietošana sabiedriskajās vietās ir atzīta par nedrošu roku mazgāšanas procedūru, jo slimību izraisītāji ar ziepju gabalu var tikt pārnesti no vienas personas uz citām.
- Ja tomēr roku mazgāšanai lieto ziepju gabalu, jānodrošina, lai tas atrastos sausumā – traukā ar restītēm vai turētājā pie sienas.

Ar ko mazgāt rokas ?

2.Šķidrās ziepes.

- Parastās
- Antibakteriālās
- Domājot par roku mazgāšanu, ir jāatceras, ka ar ziepēm, nomazgā netīrumus un ziepes nešķiro sliktās, labās vai nosacīti labās baktērijās.
- Daudzas no baktērijām, kas apdzīvo cilvēka organismu ir nosacīti patogēnas baktērijas, tas nozīmē, ka gadījumos, kad organisms nokļūst nelabvēlīgos apstākļos (stress, saaukstēšanās, pārslodze, nepilnvērtīgs uzturs u.tml.), tas var izraisīt saslimšanu.

Ar ko mazgāt rokas?

- Ar ziepēm tikai daļēji ir iespējams atbrīvoties no mikroorganismiem, mehāniski nomazgājot netīrumus, savukārt baktērijas un vīrusus iznīcina dezinfekcijas līdzekļi, kas ir pievienoti šķidrajām ziepēm (antibakteriālās ziepes).
- Roku mazgāšana ar antibakteriālajām ziepēm ir nepieciešama, ja ir zināms, ka uz tām var atrasties mikroorganismi, kas var izraisīt saslimšanu pašam roku īpašniekam, vai arī cilvēks strādā profesijā, kas saistīta ar risku inficēt citus (mediķi, pārtikas uzņēmumu un citu apkalpojošas sfēras darbinieki).
- Rokas ir jāmazgā un jādezinficē, jo mikroorganismi izplatās gan tieša kontakta rezultātā, gan nonākot uz dažādiem priekšmetiem.

Ar ko mazgāt rokas?

- Ir zināmas patogēnas baktērijas, kuras ar laiku pierod pie dezinficējošiem līdzekļiem, kā arī pie antibiotiskām vielām, kas, bez šaubām, rada lielu problēmu medicīnas nozarē.
- Tāpēc mūsdienās ir svarīgi nepārspīlēt ar dezinfekcijas līdzekļu un antibiotiku lietošanu, bet tas neattiecas uz ziepēm, ja vien tās nesatur kādas spēcīgas mikroorganismus iznīcinošas vielas.

Kā pareizi mazgāt rokas?

- Pareiza roku mazgāšanas tehnika ietver :
 - pietiekamu ziepju daudzuma lietošanu;
 - roku berzēšanu ;
 - noskalošanu tekošā ūdenī;

Kā pareizi mazgāt rokas?

- 1. Vispirms jāpārlicinās , vai visi nepieciešamie mazgāšanas piederumi ir viegli pieejami – ziepes, dvielis (vēlams papīra) ,ūdens, nepieciešamības gadījumā atkritumu kaste.**
- 2. Jāsaslapina rokas un apakšdelmus zem tekoša ūdens strūklas.**
- 3. Jāpārklāj plaukstas ar ziepēm.**
- 4. Jāspūsto ziepes plaukstās.**
- 5. Vismaz 10 sekundes enerģiski jāziepē roku virsmas , jo mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika.**

Kā pareizi mazgāt rokas ?

6.Kārtīgi, no visām pusēm jāberž pirkstus, pirkstu starpas un plaukstas, neaizmirstot arī plaukstu virspusi, jāiztīra nagus;šajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens.

7.Rokas jāskalo zem ūdens strūklas vismaz 10 sekundes.

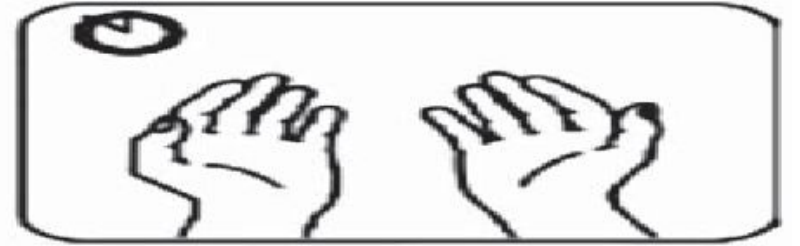
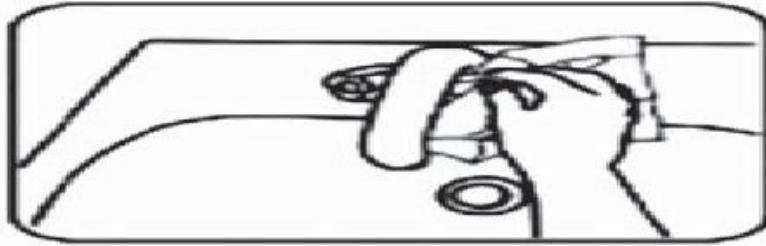
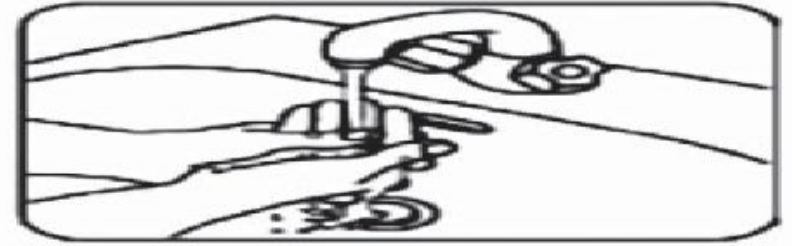
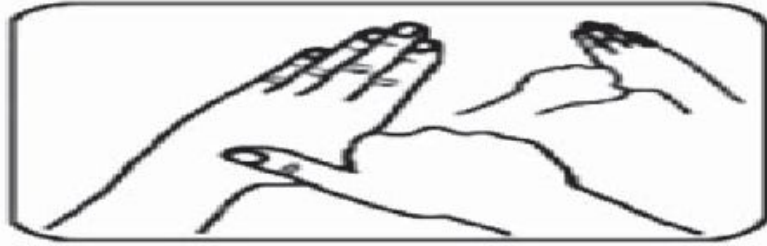
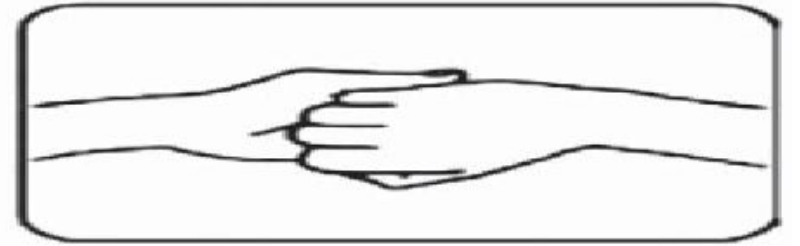
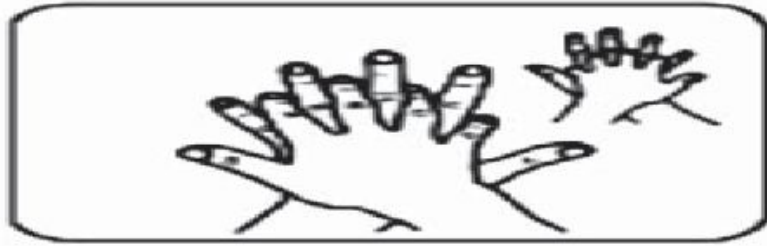
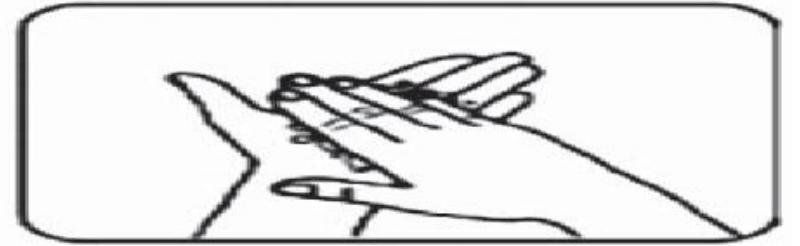
8.Roku mazgāšanas laikā jāizvairās no ūdens šļakstīšanās.

9.Rokas jānosusina – vislabāk vienreizējas lietošanas papīra dvieļos;ja nav pieejami papīra dvieļi un šķidrās ziepes, vēlams lietot vismaz atsevišķas ziepes un dvieli.

10.Ūdens krānu jāaizgriež ar papīra dviela palīdzību, jo rokturiem pirms mazgāšanas pieskaras ar netīrām rokām un uz tiem var atrasties infekciju slimību izraisītāji.

11.Izlietoto papīra dvieli izmet atkritumu tvertnē, nepieskaroties tai ar rokām.

Procedūras ilgums 40-60 sek.



Kad ir jāmazgā rokas?

- Sociālā roku mazgāšana
- Higiēniskā roku mazgāšana

Sociālā roku mazgāšana

- **Rokas jāmazgā pēc iespējas bieži, bet it īpaši:**

- 1.pēc tualetes apmeklēšanas;

- 2.pirms ēdiena gatavošanas;

- 3.pirms ēšanas un ēdiena sadales;

- 4.pēc saskares ar jēlu gaļu;

- 5.pēc deguna izšņaukšanas vai šķaudīšanas;

- 6.pēc saskares ar dzīvniekiem, tai skaitā mājdzīvniekiem;

Sociālā roku mazgāšana

7.pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas;

8.pēc sabiedriskā transporta izmantošanas;

9.pēc mājas uzkopšanas;

10.pēc darba, kas saistīts ar atkritumiem;

11.pēc slimnieka aprūpes;

12.pēc kontakta ar slimnieku kopšanas piederumiem un citiem priekšmetiem, kam viņš pieskāries;

13.pēc saskares ar slimnieku izdalījumiem;

Sociālā roku mazgāšana

14.pēc autiņbiksīšu nomaiņas;

15.pirms un pēc ievainojuma vai iegriezuma apstrādes;

16.kad rokas ir acīmredzami netīras vai rodas šaubas par roku tīrību.

Vietās, kur nav mazgāšanas ierīču, ir pārtraukta ūdensapgāde vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens , jāveic roku dezinfekcija bez mazgāšanas, lietojot ātras un noturīgas darbības dezinfekcijas līdzekļus (dezinficējošas mitrās salvetes).

Dezinfekciju bez mazgāšanas var veikt tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras!

ROKU HIGIĒNA

- 1. Roku mazgāšana**
- 2. Higiēniska roku mazgāšana (antibakteriālās ziepes)**
- 3. Higiēniska roku dezinfekcija:**
- 4. Ķirurģiskā roku dezinfekcijas metode**
- 5. Roku aizsardzība un roku /ādas kopšana**

Roku higiēna

1.Roku mazgāšana: (gabalziepes, šķidrās ziepes)

- Roku mazgāšana likvidē netīrumus, tos noskalojot.
- Intensīva roku mazgāšana samazina baktēriju daudzumu, taču neiznīcina tās.

Roku higiēna

2.Higiēniska roku dezinfekcija mazgājot:

(antibakteriālās šķidrās ziepes)

- Šāda procedūra samazina baktērijas efektīvāk nekā mazgājot rokas
Mazgā parasti 1 min.
- To izmanto jomās, kur nepieciešams ievērot lielākus higiēnas standartus, piemēram, medicīna, pārtikas pārstrādes jomās.

Roku higiēniskā mazgāšana

Rokas mazgā:(antibakteriālās šķidrās ziepes)

- pirms invazīvām procedūrām neatkarīgi no tā, vai tiek lietoti sterili cimdi;
- pirms un pēc pieskaršanās brūcei – vienalga, vai tā ir ķirurģiska, traumatiska vai saistīta ar invazīvas metodes lietošanu (intravenozas kanīles brūce, perifēriskā centrālā vēnu katetra brūce);
- pirms īpaši infekciju zņēmīgu pacientu aprūpēšanas (daļa onkoloģisko pacientu pēc ķīmijterapijas vai staru terapijas);
- pēc kontaktiem ar avotiem, kas ir ticami kontaminēti ar virulentiem mikroorganismiem – ar inficētu pacientu vai ar pacientu sekrētiem un ekskretiem kontaminētiem objektiem vai iekārtām (piemēram, urīnkatetru);

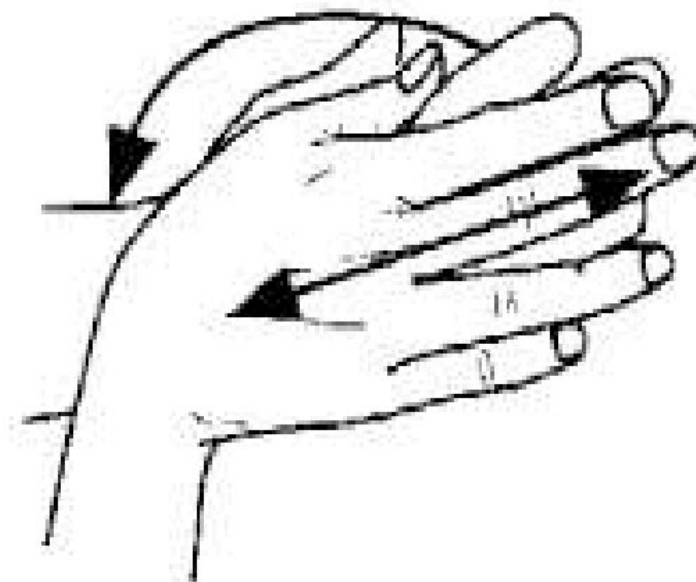
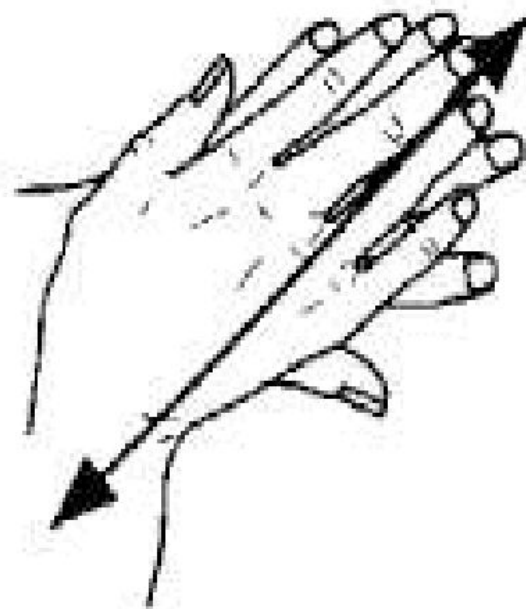
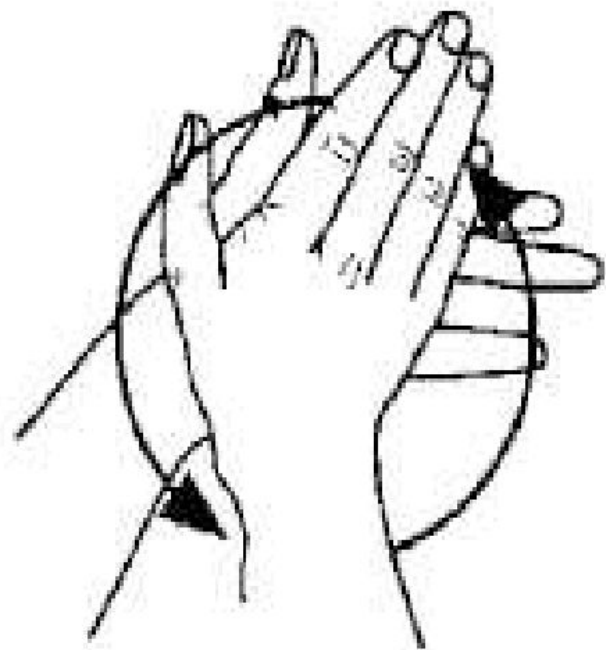
Roku higiēniskā mazgāšana

- augsta riska nodaļās (ITN, op.zāle)
- sākot un beidzot darba dienu;
- ja rokas ir redzami netīras;
- pēc tualetes apmeklējuma;
- pirms ēdiena sadales un ēšanas;
- pirms zāļu sadales;
- ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību;

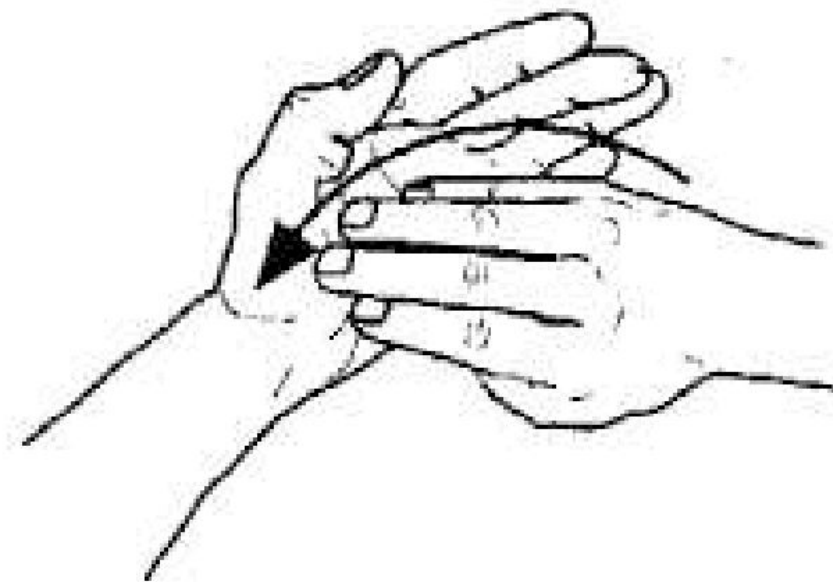
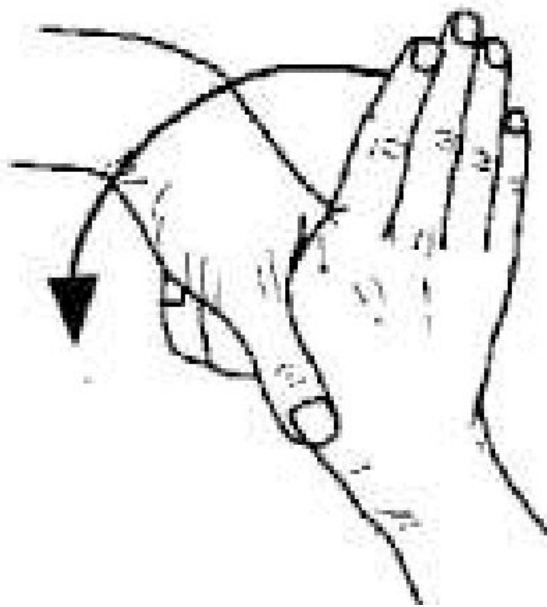
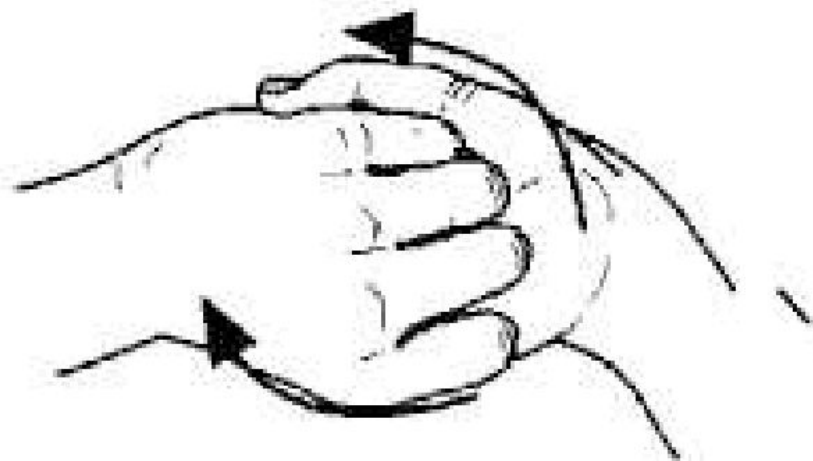
Roku mazgāšanas „seši soļi”:

1. vispirms berzē plaukstu pret plaukstu;
 2. labā plauksta pār kreisās plauksts virspusi, un otrādi;
 3. plauksta pret plaukstu ar izplestiem pirkstiem;
 4. pirkstu ārpuse pretējā plaukstā ar izplestiem pirkstiem;
 5. labā īkšķa apļveida rīvēšana slēgtā kreisā plaukstā, un otrādi;
 6. kreisās plauksts apļveida rīvēšana ar labās rokas pirkstiem, un otrādi;
- rokas nosusina papīra dvielī

Roku mazgāšanas „seši soļi”-katru kustību
veic 5 reizes



Roku mazgāšanas „seši soļi” - katru kustību
veic 5 reizes



Roku higiēna

3.Higiēniska roku dezinfekcija:

(izmanto roku dezinfekcijas līdzekļus)

- Šī procedūra samazina baktēriju skaitu uz rokām un nomāc roku ādas patstāvīgo mikrofloru.

Roku higiēniskā dezinfekcija

- **Rokas higiēniski dezinficē:**
- pēc tieša kontakta ar pacientu;
- ja ir iespējama infekcijas izraisītāja pārnese no pacienta vienas ķermeņa daļas uz citu;
- pēc saskares ar bioloģiskiem šķidrumiem, izdalījumiem un iespējami piesārņotām medicīniskām ierīcēm un aprīkojumu;
- pirms pacientu aprūpes;
- pirms un pēc cimdu lietošanas, ja tiek veikta neķirurģiska invazīva procedūra.
- Roku higiēniskai dezinfekcijai roku apstrādei izmanto alkoholu saturošu līdzekli un nepieciešamo devu ielej plaukstā un atbilstoši roku apstrādes “soļiem” ierīvē rokās.

Roku dezinfekcijas līdzeklis

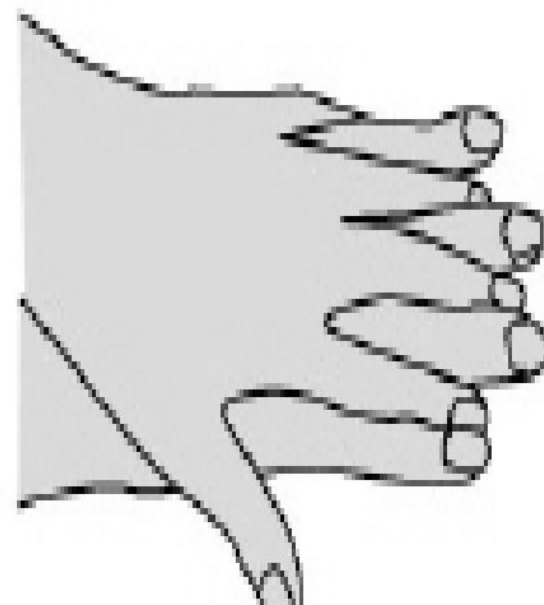
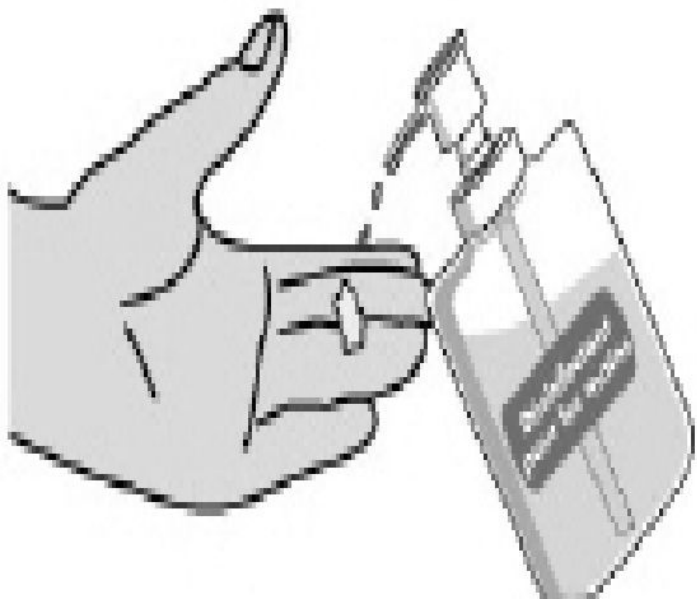
Prasības roku dezinfekcijas līdzeklim:

- plašs darbības spektrs;
- mikroorganismu ātra nonāvēšana/inaktivēšana;
- dezinfekcijas līdzeklim jābūt brīvam no sporām (ķirurģiskai roku dezinfekcijai);
- labai ādas panesamībai;
- toksikoloģiski drošam;
- jāatjauno ādas lipīdi;
- paliekoša/ilgstoša iedarbība;
- patīkama smarža.

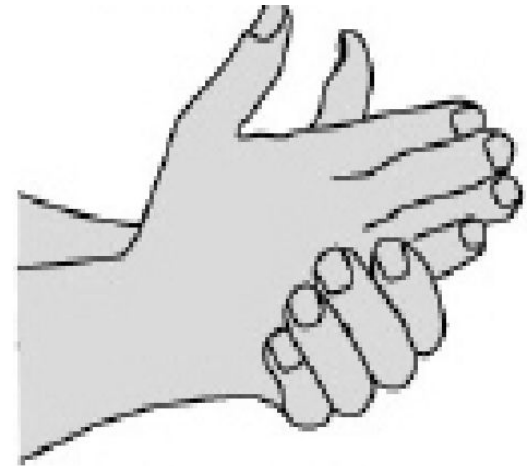
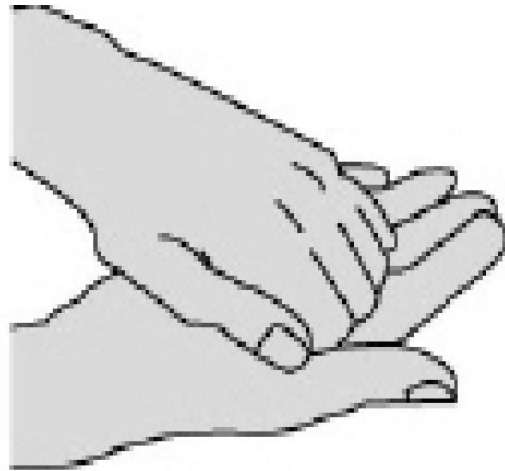
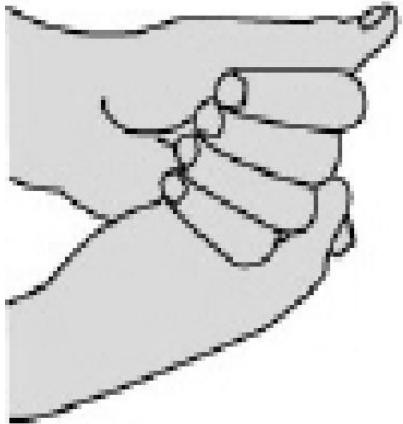
Roku dezinfekcijas līdzekļi

- Alkoholisko roku dezinfekcijas līdzekļu iedarbība ir:
- baktericīda;
- tuberkulocīda;
- vīrusus inaktivējoša (bezapvalku – tikai > 90% konc.);
- nesporicīda!

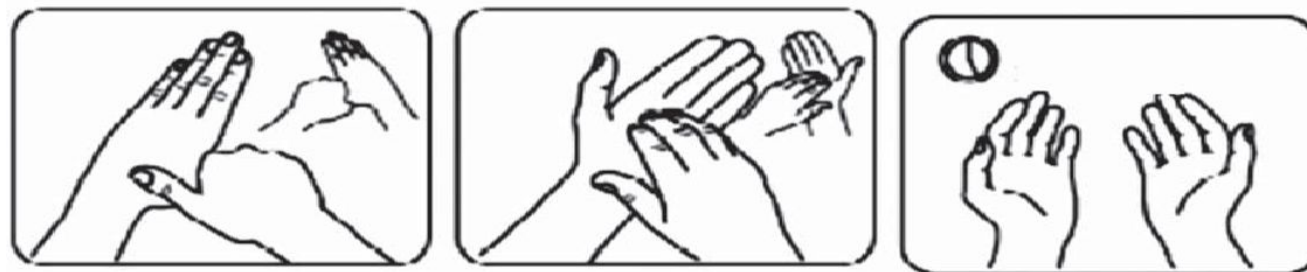
Roku higiēniska dezinfekcija



Roku higiēniska dezinfekcija



Procedūras ilgums 20-30 sek.



4. Ķirurģiskā roku dezinfekcijas metode pirms sterilo cimdu uzvilšanas (operāciju māšas, ķirurgi)

- zem tekoša ūdens **higiēniski nomazgā** rokas, izmantojot speciālas birstītes ienadžu un nagu notīrīšanai;
- rokas rūpīgi nosusina ar vienreizlietojamo papīra dvieli;
- nepieskaroties ar dezinficējamajām roku virsmām, (ar elkoņa palīdzību) uz rokām uzliek atbilstošu daudzumu roku dezinfekcijas līdzekļa;
- roku dezinfekcijas līdzekli ierīvē vienu vai divas reizes vismaz 2–6 minūtes ilgi (vai ilgāk, ja to nosaka ražotājs) tā, lai būtu pārklātas visas roku virsmas;
- rokas **dezinficē** virzienā no pirkstiem uz elkoņiem;
- roku dezinfekcijas virsmas visu ekspozīcijas laiku ir pārklātas ar roku dezinfekcijas līdzekli, tādēļ nepieciešamības gadījumā (rokām nožūstot) uz rokām atkārtoti uzliek 3–5 ml roku dezinfekcijas līdzekļa;
- dezinfekcijas līdzeklis jāierīvē tik ilgi, līdz tas nožūst;
- pirms sterilo cimdu uzvilšanas rokām jābūt pilnīgi sausām.

Roku higiēna

5. Roku aizsardzība un roku /ādas kopšana:

- Ādas aizsardzības funkcijas tiek mazinātas, jo rokas ir pakļautas spēcīgai iedarbībai, āda ir bojāta vai ieplaisājusi.
- Bojātu ādu ir grūti dezinficēt. Tādēļ ikdienas roku kopšanai pirms , pēc un darba laikā , ir liela nozīme.
- Efektīva ādas kopšana :
 - samazina baktērijas, lai novērstu infekcijas;
 - veicina asinsriti, kas palīdz reģenerēt ādu;
 - uztur ādas aizsardzības mehānismu un samazina ādas bojājumus

Roku ādas aprūpe un roku higiēna paredz:

- lai mazinātu kontaktdermatīta attīstības risku pēc biežas roku mazgāšanas un antiseptisko līdzekļu lietošanas, lieto roku kopšanas līdzekli;
- personālam, kas tieši piedalās pacientu aprūpē, nedrīkst būt mākslīgie nagi, spilgti lakoti nagi vai nolupusi nagu laka; nagiem ir jābūt īsi apgrieztiem;
- nedrīkst būt gredzeni (izņemot laulības), aproces.
- Izolatorā nedrīkst lietot rokas pulksteni, mobilo telefonu.

Paldies!

- Jautājumi