



**Patients and visitors:
What you need to
know about
hand hygiene.**

**Mga Pasyente
at mga Bisita:
Ang mga dapat ninyong
malaman tungkol
sa pangangalaga sa
kalinisan ng mga kamay.**

Clean hands save lives



Bakit mahalaga ang pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay?

Karamihan sa mga pasyente sa ospital ay hindi mabuti ang mga kalagayan. Sila'y nagpapagaling mula sa kanilang operasyon o ang kanilang pagiging ligtas sa sakit ay maaaring nabawasan kaya't sila ay mas nasa panganib na mahawa sa impek-siyon na dala ng mga mikrobyo. Nais naming tulungan ang mga pasyente na huwag mahawa sa mga ganitong impeksiyon sapagka't habang ang maraming mikrobyo ay hindi nakapipinsala sa mga malulusog na tao, ang parehong mikrobyo ay kadalasang nagiging dahilan ng mahaba at malubhang impeksiyon sa ibang mga tao na mayroon ng sakit. Isa sa mga pinakamadali at pinakamabisang paraan ng pagbawas sa impeksiyon ay ang pagsasagawa ng mga kawani, mga pasyente at mga bisita ng mabuting pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay.

Ano ang mabuting pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay?

Ang mabuting pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay ay nangangahulugan ng paggamit ng alkohol o sabon at tubig tuwing maghuhugas upang mapigilan ang pagkalat ng mikrobyo. Mababawasan ang impeksiyon sa mga pasyente sa pamamagitan ng pagpigil sa pagkalat ng mga mikrobyo.

Ang aming pangako sa inyo

Itinuturing ng lahat ng kawani sa ospital na ito na mahalaga ang pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay dahil batid namin na ito'y isa sa mga pinakamadaling paraan upang ang mga pasyente ay mapanatiling ligtas at malusog hangga't maaari.

Ang mga kawani ay dapat na maglinis ng kanilang mga kamay sa bawa't kontak, o sa madaling salita, bago at matapos na hawakan ang bawa't isang pasyente.

Habang kayo ay pasyente o bisita sa ospital na ito, iniimbitahan namin kayong makilahok sa amin sa paglaban sa impeksiyon sa pamamagitan ng pagtamo ng maaaring pinakamahusay na pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay.

Ang pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay ay tungkulin ng bawa't isa

Ang mga pasyente at mga bisita ay may mahalagang papel na dapat gampanan upang mapanatili ang pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay sa buong os-pital.

- Ang **mga bisita** ay dapat na maglinis ng kanilang mga kamay tuwing sila'y papasok at lalabas sa kuwarto ng isang pasyente.
- Hindi kailanman dapat na hawakan ng mga pasyente at mga bisita ang mga sugat, mga bendahe, mga suwero o ibang mga kasangkapan na ginagamit sa paggamot sa isang pasyente.
- Ang **mga pasyente** ay dapat na magkaroon ng isang mabuting pan-gangalaga ng sariling kalinisan, lalo na't habang siya ay nasa ospital. Kabilang dito ang paghugas ng kanilang mga kamay pagkatapos gumamit ng banyo at bago kumain.



OK lang ang magtanong

Paminsan-minsan, ang aming mga kawani ay maaaring maging abala, at maaaring ang mga pasyente ay magtaka kung ang kanilang doktor, narses o iba pang mga kawaning nangangalaga sa mga pasyente ay naglinis ng kanilang mga kamay bago at matapos na sila'y hawakan.

Inaasahan namin na bilang kasama sa inyong tungkulin sa paglaban sa zimpeksiyon na inyong maaalala na 'OK lang ang magtanong'. Kung kayo ay nagdududa, huwag kayong mag-atubili na paalalahanan ang mga kawani ng ospital tungkol sa ganitong mahalagang kaugalian.

Papaanong gumamit ng alkohol sa paglinis ng mga kamay*

Nababawasan ang mga mikrobyo sa balat sa paggamit ng alkohol sa pagkuskos sa mga kamay. Ito ay madaling umiipekto at hindi gaanong sanhi ng pangangati kaysa laging paggamit ng sabon at tubig.

Walang epekto ang alkohol kung ang mga kamay ay halatang marumi dahil hindi nito tinatangal at binabanlawan ang dumi tulad ng sabon at tubig.

- Nililinis ng mga pangkuskos sa kamay na may alkohol ang mga kamay nang walang tubig.
- Madaling sumisingaw ang mga ito, at ito ay may sangkap na nagbibigay ng halumigmig na nagpapanatili sa mabuting kondisyon ng inyong balat.



Ang mga mahalagang hakbang para sa mabuting pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay, at paggamit ng alkohol sa pagkuskos ng mga kamay ay:

1. Ilagay ang produkto sa palad ng kamay at ikuskos nang sabay ang mga kamay, at sakupin ang kabuuan ng kamay at mga daliri hanggang ang mga kamay ay matuyo.
2. Ang pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay ay mahirap matamo kung may mahabang kuko o kukong artipisyal. Para sa mga ganitong tao, kailangang kuskusin nang mabuti ang ilalim ng mga kuko upang matanggal ang dumi at mga mikrobyo.

*Ang mga internasyonal na iskolar na Imam na Moslem ay pumapayag sa paggamit ng alkohol sa paglilinis ng mga kamay para sa pangangalaga sa kalinisan ng mga ito.

Papaano maglinis ng mga kamay sa pamamagitan ng sabon at tubig

Tinatanggal ng sabon at dumadaloy na tubig ang dumi at sebo sa mga kamay. Ito ang pinakamahasag na paraan ng paglinis ng mga kamay kung ang mga ito ay kitang-kitang marumi.

Ang anim na mahalagang hakbang sa mabuting paghuhugas ng mga kamay sa pamamagitan ng sabon at tubig ay:

1. Buksan ang gripo at bayaang dumaloy ang tubig sa mga kamay.
2. Ipahid ang sabon.
3. Kuskusin ang bawa't kamay upang bumula ang sabon.
4. Takpan at kuskusin ang ibabaw ng mga kamay. Bayaang bumula ang sabon at kuskusin ang mga kamay ng 10 hanggang 15 segundo. Banlawan nang husto ang mga kamay.
5. Punasan at patuyuin ang mga kamay sa paggamit ng malinis na tu-walyang papel.
6. Itapon ang tuwalyang papel sa basurahan.



Sa loob ng isang walong oras na turno ng trabaho, ang karaniwang nars ay maaaring gumugol nang halos isang oras sa pagpapanatili ng pangangalaga sa kalinisan ng kamay sa pamamagitan ng paghuhugas na may sabon at tubig.*

Batay sa kabuuang oras na 56 minuto na natamo sa loob ng pitong beses (60 segundo) na paghuhugas ng mga kamay bawa't oras.

*Pinagkunan: Voss A and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997

Ang gamit ng mga guwantes

Ang mga guwantes ay isang makatutulong at mahalagang karagdagan sa ma-buting pangangalaga sa kalinisan ng mga kamay. Gayunpaman, hindi inaalis ng guwantes ang pangangailangang maghugas ng mga kamay.



Ang mga polyetong makikita ninyo sa gusaling ito ay mahalagang paalaala sa bawa't isa kung gaano kahalaga ang malinis na mga kamay sa paglaban at pagpigil sa impeksiyon.

Nais ba ninyo ng karagdagang impormasyon?

Maaari kayong makipag-usap sa kawani na nangangalaga sa inyo. Maaari din nila kayong isangguni sa aming mga propesyonal na inatasang pumigil sa impeksiyon kung kayo ay nangangailangan ng mas detalyadong impormasyon.

Tandaan, OK lang ang magtanong.