



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

**Νοσηλευόμενοι και
ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ:
Τι πρέπει να
γνωρίζετε για την
υγιεινή των χεριών.**

Clean hands save lives



Γιατί είναι σημαντική η υγιεινή των χεριών.

Οι νοσηλευόμενοι σε νοσοκομεία είναι γενικά ασθενείς, που αναρρώνουν από μια εγχείρηση ή μπορεί να έχουν μειωμένη ανοσία που τους αφήνει σε αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης από μικρόβια. Θέλουμε να βοηθήσουμε να σταματήσουμε τους νοσηλευόμενους να παθαίνουν αυτές τις μολύνσεις γιατί ενώ πολλά μικρόβια είναι ακίνδυνα για υγιείς ανθρώπους, τα ίδια βακτηρίδια προκαλούν συνήθως παρατεταμένη και σοβαρή μόλυνση σε άτομα που είναι ήδη ασθενή. Ένας από τους ευκολότερους και πιο αποτελεσματικούς τρόπους να μειωθεί η μόλυνση είναι όλο το προσωπικό, νοσηλευόμενοι και επισκέπτες να εφαρμόζουν καλή υγιεινή των χεριών.

Τι είναι καλή υγιεινή των χεριών;

Καλή υγιεινή των χεριών σημαίνει να πλένεστε χρησιμοποιώντας αλκοολούχα διαλύματα καθαρισμού χεριών ή σαπούνι και νερό για να βοηθήσετε να σταματήσει την εξάπλωση των μικροβίων. Με το να σταματούμε την εξάπλωση των μικροβίων μπορούμε να μειώσουμε τις μολύνσεις ανάμεσα στους νοσηλευόμενους.

Η δέσμευσή μας απέναντί σας

Όλο το προσωπικό σ' αυτό το νοσοκομείο αντιμετωπίζουμε την υγιεινή των χεριών με σοβαρότητα επειδή γνωρίζουμε ότι αυτός είναι

ένας από τους ευκολότερους τρόπους να βοηθήσουμε να κρατηθούν οι νοσηλευόμενοι όσο πιο ασφαλείς και υγιείς είναι δυνατό.

Το προσωπικό μας θα πρέπει να καθαρίζουν τα χέρια τους 'σε κάθε επαφή' ή, για να το θέσουμε πιο απλά, πριν και αφού αγγίξουν τον κάθε νοσηλευόμενο.

Κατά τη διαμονή σας είτε σα νοσηλευόμενος είτε σαν επισκέπτης σ' αυτό το νοσοκομείο σας προσκαλούμε να συμπράξετε μαζί μας στον αγώνα κατά της μόλυνσης με το να καταφέρετε την καλύτερη πιθανή υγιεινή των χεριών.

Η υγιεινή των χεριών είναι υπόθεση του καθενός

Οι νοσηλευόμενοι κι οι επισκέπτες έχουν να διαδραματίσουν έναν σημαντικό ρόλο με το να διασφαλίσουν την υγιεινή των χεριών σε όλο το νοσοκομείο.

- Οι επισκέπτες θα πρέπει να καθαρίζουν τα χέρια τους κάθε φορά που μπαίνουν ή βγαίνουν από ένα δωμάτιο νοσηλευόμενου.
- Οι νοσηλευόμενοι κι οι επισκέπτες δεν πρέπει ποτέ ν' αγγίζουν τις πληγές, τους επιδέσμους, τις ενδοφλέβιες γραμμές ή άλλα όργανα που χρησιμοποιούνται για την παροχή θεραπείας σ' ένα νοσηλευόμενο.
 - Οι νοσηλευόμενοι θα πρέπει να έχουν καλή προσωπική υγιεινή, ιδιαίτερα ενώ βρίσκονται στο νοσοκομείο. Αυτό περιλαμβάνει τον καθαρισμό των χεριών τους αφού πάνε στην τουαλέτα και πριν από γεύματα.



Επιτρέπεται να ρωτάτε

Ορισμένες φορές το προσωπικό μας μπορεί να γίνει πολύ απασχολημένο, κι οι νοσηλευόμενοι μπορεί να αναρωτιούνται εάν ο γιατρός τους, ο νοσοκόμος ή άλλος χορηγός υπηρεσιών υγείας έπλυναν τα χέρια τους πριν και αφού τους αγγίξανε.

Σαν μέρος του ρόλου σας στον αγώνα κατά της μόλυνσης ελπίζουμε ότι θα θυμηθείτε ότι 'επιτρέπεται να ρωτάτε'. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μη διστάσετε να υπενθυμίσετε στο νοσοκομειακό προσωπικό αυτή τη σημαντική διαδικασία.

Πως να καθαρίζετε με αλκοολούχα διαλύματα καθαρισμού χεριών*

Τα αλκοολούχα διαλύματα καθαρισμού χεριών μειώνουν σημαντικά τον αριθμό των μικροβίων στο δέρμα, ενεργούν γρήγορα και μπορεί να προκαλέσουν λιγότερο ερεθισμό στο δέρμα από τη συχνή χρήση σαπουνιού και νερού.



Τα αλκοολούχα διαλύματα καθαρισμού χεριών δεν ενεργούν σωστά όταν το δέρμα είναι ολοφάνερα ακάθαρμο επειδή δεν απομακρύνουν και ξεπλένουν τη βρωμιά όπως κάνει το σαπούνι και το νερό.

- Τα αλκοολούχα διαλύματα καθαρισμού χεριών καθαρίζουν τα έρια χωρίς νερό.
- Εξατμίζονται εύκολα, και περιέχουν επίσης ενυδατικούς παράγοντες για να διατηρήσουν τις καλές συνθήκες του δέρματός σας.

Τα βασικά βήματα για καλή υγιεινή των χεριών μ' ένα αλκοολούχο διάλυμα καθαρισμού χεριών είναι:

1. Αλείψετε το προϊόν στην παλάμη του ενός χεριού και τρίψτε τα χέρια μαζί, καλύπτοντας όλες τις επιφάνειες των χεριών και των δακτύλων, μέχρις ότου τα χέρια είναι στεγνά.
2. Τα μακριά νύχια ή τα τεχνητά νύχια κάνουν την υγιεινή των χεριών δύσκολη να επιτευχθεί. Γι αυτά τα άτομα χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στο τρίψιμο κάτω από τα νύχια για να απομακρύνουν τη βρωμιά και τα μικρόβια.

* Διεθνείς Μουσουλμάνοι Ιμάμηδες μελετητές επιτρέπουν τη χρήση αλκοολούχων διαλυμάτων καθαρισμού χεριών για λόγους υγιεινής.

Πως να καθαρίζετε χέρια με σαπούνι και νερό

Το σαπούνι και το τρεχούμενο νερό αφαιρούν τη βρωμιά και το λίπος από τα χέρια. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να καθαρίσετε τα χέρια σας όταν είναι ολοφάνερα βρώμικα.

Τα έξι καίρια στάδια για το καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό είναι:



1. Ανοίξετε το νερό κι αφήστε το να τρέξει πάνω στα χέρια σας.
2. Αλείψετε σαπούνι.
3. Τρίψτε τα χέρια μαζί ώστε να κάνετε σαπουνάδα.
4. Καλύψτε και τρίψτε όλες τις επιφάνειες των χεριών. Καλύψτε με σαπουνάδα και τρίψτε για τουλάχιστον 10 με 15 δευτερόλεπτα. Ξεπλύνετε τελείως τα χέρια.
5. Στεγνώστε τα χέρια τρίβοντάς τα σε μια καθαρή χαρτοπετσέτα.
6. Πετάξτε την πετσέτα σ' ένα δοχείο απορριμμάτων.

Σε μια βάρδια οκτώ ορών η μέση νοσοκόμα μπορεί να ξοδέψει σχεδόν μία ώρα για να εξασφαλίσει καλή υγιεινή των χεριών με σαπούνι και νερό*.

Βασίζεται σ' ένα συνολικό χρόνο 56 λεπτών ο οποίος επιτυγχάνεται μέσω επτά (60 δευτερολέπτων) περιπτώσεων πλύσιματος των χεριών την ώρα.

* Πηγή: Voss A. και Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology (Έλεγχος Μόλυνσης και Νοσοκομειακή Επιδημιολογία) 1997.



Ο ρόλος των γαντιών

Τα γάντια μπορούν να είναι ένα χρήσιμο και σημαντικό συμπλήρωμα στην καλή υγιεινή των χεριών. Ωστόσο, τα γάντια δεν εξαλείφουν την ανάγκη για πλύσιμο των χεριών.

Οι αφίσες της καμπάνιας που θα δείτε σ' αυτό το κτίριο βρίσκονται εκεί για να υπενθυμίζουν συνεχώς στον καθένα πόσο σημαντικά είναι τα καθαρά χέρια στον αγώνα για να αποφευχθούν οι μολύνσεις.

Θα θέλατε να γνωρίζετε περισσότερα;

Παρακαλούμε μιλήσετε σε οποιοδήποτε από το προσωπικό που σας φροντίζει. Μπορούν επίσης να σας παραπέμψουν στους ειδικούς μας ελέγχου μόλυνσης εάν χρειάζεστε περισσότερο λεπτομερείς πληροφορίες.

Να θυμάστε, επιτρέπεται να ρωτάτε.