

1		8
	5	
4		3

VŠĮ SUDOKU DARBUOTOJŲ RANKŲ HIGIENOS PROCEDŪRA

ĮVADAS

Darbuotojų rankos yra vienas svarbiausių rizikos faktorių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens – kitam, o jų plovimas ir dezinfekavimas – viena svarbiausių procedūrų, siekiant išvengti infekcijų.

PROCEDŪRA SKIRTA

Ši procedūra privaloma taikyti visiems VšĮ Sudoku (toliau Įstaiga) darbuotojams. Procedūra skirta užtikrinti tinkamą užkrečiamųjų infekcinių ligų profilaktiką Įstaigos ir jos paslaugų gavėjų namuose. Dirbant paslaugų gavėjų namuose darbuotojai privalo dėvėti vienkartinę pirštines ir medicininę kaukę.

ATSAKOMYBĖ

Už tinkamą ir kokybišką rankų higieną atsako kiekvienas darbuotojas asmeniškai. Už aprūpinimą priemonėmis, reikalingomis tinkamai atlikti rankų higieną atsako socialinis darbuotojas.

PROCEDŪROS APRAŠYMAS

1. PRIEMONĖS:

- 1.1. Praustuvė su vandens reguliavimo čiaupu, tekantis šaltas ir karštas vandentiekio vanduo atitinkantis geriamojo vandens kokybės reikalavimus;
- 1.2. Skystas muilas be antiseptinių priedų;
- 1.3. Pramoninės gamybos rankų antiseptikas (rekomenduojamas naudoti 60–85% spiritinis tirpalas);
- 1.4. Vienkartinės rankų sausinimo servetėlės ar vienkartinis rankšluostis;
- 1.5. Sieniniai skysto muilo ir rankų dezinfekcijos dozatoriai (paslaugos gavėjo namuose nebūtina);
- 1.6. Uždara vienkartinių rankų sausinimo servetėlių/rankšluosčių dėtuvė (paslaugos gavėjo namuose dėtuvė nebūtina);
- 1.7. Pedalinė arba atvira šiukšliadėžė panaudotoms rankų sausinimo priemonėms;
- 1.8. Vienkartiniai plastikiniai maišai.

2. METODIKA:

- 2.1. Visų darbuotojų darbo metu rankų oda turi būti sveika. Nedidelės rankų žaizdelės užklijuojamos pleistru. Rekomenduojama nedėvėti laikrodžio ir rankų papuošalų (tame tarpe ir vestuvinių žiedų).
- 2.2. Rankas plauti būtina:
 - 2.2.1. Atėjus į darbą;
 - 2.2.2. Kai rankos vizualiai nešvarios ar užterštos paslaugų gavėjo kūno skysčiais ar ekskretais (krauju, šlapimu);
 - 2.2.3. Prieš paslaugų gavėjui duodant neįpakuotus vaistus, maisto produktus ar gėrimus;
 - 2.2.4. Pasinaudojus tualetu;

- 2.2.5. Nusimovus vienkartinę pirštines/darbo pirštines ir kitas asmeninės apsaugos priemones; 2.2.6. Po kontakto su nešvariais paviršiais, prietaisais, daiktais;
- 2.2.7. Prieš tiesioginį kontaktą ir po jo su paslaugų gavėju;
- 2.2.8. Prieš valgį;
- 2.2.9. Išsivalius nuo išskyrų nosį, nusičiaudėjus ar nusikosėjus į delną;
- 2.2.10. Užbaigus įstaigoje darbą, nusiėmus darbo aprangą.
- 2.3. Procedūros eiga (priedas Nr. 1. Rankų plovimo schema):
- 2.3.1. Rankos apnuoginamos iki dilbių vidurio;
- 2.3.2. Rankas gerai sudrėkinti vėsiu vandeniu;
- 2.3.3. Dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti tinkamą muilo kiekį (apie 3 ml.);
- 2.3.4. Kruopščiai 15–20 sekundžių rankos muiluojamos trinamaisiais ir sukamaisiais judesiais, ypač riešai, tarpupirščiai, pirštų galiukai ir nagai, nykščiai. Kiekvienos pozicijos judesių atliekama ne mažiau kaip po 5 kartus;
- 2.3.5. Muiluotos rankos gerai nuplaunamos po vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link;
- 2.3.6. Rankos nusausinamos tamponuojant, o netrinant vienkartinę popierinę servetėlę ar vienkartinį rankšluosčiu;
- 2.3.7. Jei vandens čiupai užsukami ranka, juos reikia užsukti su panaudota vienkartinę servetėlę; 2.3.8. Panaudotos vienkartinės servetėlės išmetamos į šiukšliadėžę.
- 2.4. Higieninė rankų antiseptika privaloma:
- 2.4.1. Kai nėra galimybės tinkamai nusiplauti rankų;
- 2.4.2. Prieš ir po tiesioginio kontakto (sąlyčio) su paslaugų gavėju;
- 2.4.3. Po sąlyčio su užterštais daiktais, skysčiais ar paviršiais;
- 2.4.4. Prieš dedantis ir nusiėmus asmens apsaugos priemones (pirštines, apsaugines veido kaukes, chalata ir pan.);
- 2.4.5. Prieš darbą ir baigus darbą;
- 2.4.6. Rankų antiseptikos trukmė yra 20-30 sekundžių.
- 2.5. Higieninė rankų antiseptika atliekama taip (priedas Nr. 2 Higieninė rankų antiseptika):
- 2.5.1. Prieš higieninę rankų antiseptiką rankos, jei jos nešvarios, plaunamos vadovaujantis rankų plovimo tvarka;
- 2.5.2. Ant sausų švarių rankų (į saują) iš dozatoriaus išspaudžiama reikalinga alkoholinio rankų antiseptiko dozė ir išskirstoma ant abiejų rankų plaštakų;
- 2.5.3. Alkoholiniu antiseptiku trinamaisiais ir sukamaisiais judesiais kruopščiai apie 30 sekundžių trinami riešai, tarpupirščiai, pirštų galiukai ir nagai, nykščiai, kol antiseptikas įsigeria ir rankos tampa sausos;
- 2.5.4. Plaštakos visą trynimo laiką turi būti drėgnos, jei reikia, užpilama antiseptiko papildomai;
- 2.5.5. Rankos (jei dirbama be pirštinių), suteptos skysčiais arba lietus jomis užterštus daiktus, paviršius, plaunamos vadovaujantis rankų plovimo tvarka ir atliekama higieninė antiseptika vadovaujantis higieninės antiseptikos atlikimo tvarka, o nesant galimybės – atliekama tik higieninė rankų antiseptika.
- 2.6. Vienkartinės pirštines naudojamos laikantis šių reikalavimų (priedas Nr.3 Vienkartinę pirštinių mūvėjimo atmintinė):
- 2.6.1. Vienkartinės pirštines mūvimos teikiant paslaugas ir esant tikimybei už(si)krėsti infekcija;
- 2.6.2. Draudžiama patalpose, kuriose yra ypatinga infekcijos įgijimo rizika paslaugų gavėjams ar darbuotojams, mūvėti pirštines su talku;
- 2.6.3. Liečiant aplinkos daiktus ir paviršius, suterštus krauju ir (ar) kūno skysčiais, ekskretais, keičiant patalus, rūšiuojant skalbinius;
- 2.6.4. Viena pirštinių pora naudojama tik vieno asmens priežiūrai;
- 2.6.5. Jei asmens priežiūros metu reikia palikti darbo vietą pirštines reikia nusimauti, o priežiūrą tęsti užsimovus kitas pirštines;
- 2.6.6. Kai yra didelė rizika pradurti pirštines, reikia užsimauti dvi poras pirštinių arba didesnės apsaugos pirštines;
- 2.6.7. Tvarkant, valant, dezinfekuojant prietaisus, gaminius, aplinkos daiktus ir paviršius reikia mūvėti cheminėms medžiagoms atsparias pirštines;

2.6.8. Nusimovus vizualiai švariais medicinines pirštines, atliekama higieninė rankų antiseptika. Jei pirštinės su talku, rankos turi būti plaunamos. Jei pirštinės vizualiai nešvarios, rankos plaunamos ir higieninė rankų antiseptika atliekama vadovaujantis anksčiau išvardintomis taisyklėmis.

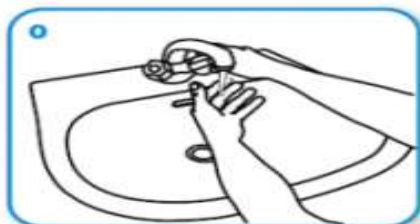
3. PASTABA: išnaudojus skystą muilą ar rankų antiseptiką dozatoriaus indas ir laikiklių konstrukcijos paviršius privalo būti dezinfekuoti ir pripildyti kitu skystu muilu ar rankų antiseptiku.

4. Darbo vietoje darbuotojas privalo dėvėti medicininę kaukę (priedas Nr.4 Medicininės kaukės dėvėjimo atmintinė).

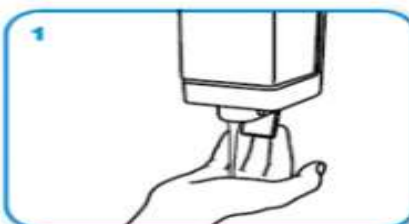
Kaip plauti rankas?



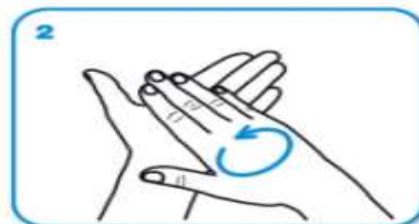
Procedūros trukmė: **40-60 sek.**



Rankas sudrėkinti vėsiu vandeniu.



Alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti apie 3ml skysto muilo.



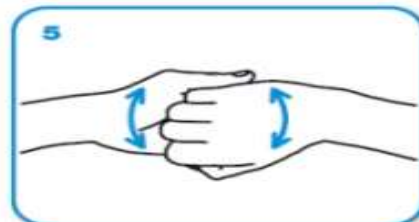
Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais.



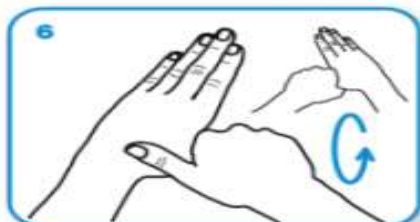
Plauti rankas, dešinįjį delną uždėjus ant kairiosios plaštakos išorinės pusės, po to atvirkščiai.



Trinti delną į delną praskėstais ir sukryžiuotais pirštais.



Plauti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais.



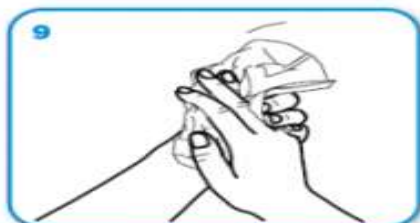
Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



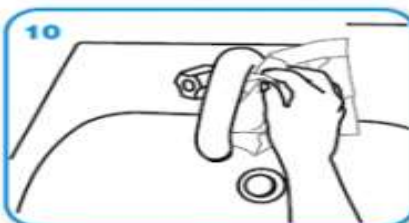
Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



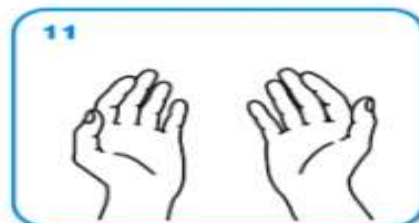
Muiluotas rankas nuplauti po vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link, chirurginio rankų paruošimo metu – nuo pirštų alkūnių link.



Rankas nusausinti vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle.



Jei vandens čiaupai užsukti, ranka, juos užsukti su panaudotu vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle.



Jūsų rankos dabar yra švarios ir saugios.

Kaip atlikti higieninę rankų antiseptiką?

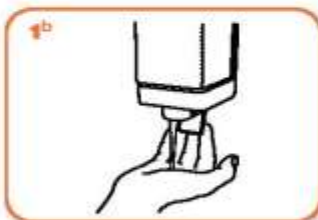
Plaštakos visą trynimo laiką turi būti drėgnos. Jei reikia, užpilti rankų antiseptiko papildomai.



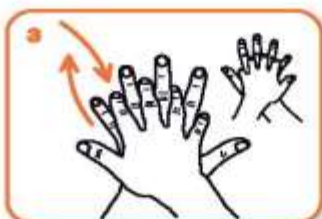
Procedūros trukmė: **20-30 sek.**



1^a Ant sausų švarių rankų (į sauja) alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse iš dozatoriaus išspausti reikalingą alkoholinio rankų antiseptiko dozę ir išskirstyti ant abiejų rankų plaštakų.



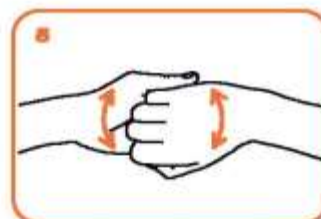
2 Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais.



3 Trinti rankas, dešinįjį delną uždėjus ant kairiosios plaštakos išorinės pusės, po to atvirkščiai.



4 Trinti delną į delną praskėtais ir sukryžiuotais pirštais.



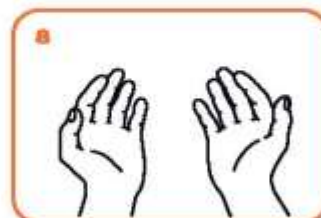
5 Trinti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais.



6 Įtrinti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



7 Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



8 Išdžiūvus antiseptikui, jūsų rankos yra švarios ir saugios.





KAIP SAUGIAI DĖVĖTI MEDICININĘ KAUKĘ?

Ką daryti? →



Prieš dėvėdami kaukę – nuoplaukite rankas



Patvirtinkite ar kaukė yra tinkama



Pasitikrinkite tinkamą kaukę, kurią yra nustatę patalukais arba atitinkami standartai



Įsitikinkite, kad apsemta kaukė gerai yra išdėvi



Mažiau nei 5 ar daugiau sekundžių priglūskite prie nosies ir žandikaulio, kai nėra įkvėpus



Kaukę uždenkite žandais, neapleiskite



Įsitikinkite, kad tarp kaukės ir veido nėra tarpų



Venkite liesti kaukės rankenas



Nusimonia kaukę sušing už galvą rankomis



Patvirtinkite kaukę nuo veido ir laikykite tolau nuo savo aplinkos



Prieš nusimonia kaukę išmuskite pamerzdami kaukę į šiek tiek šiltesnį vandenį



Nusimonia kaukę – nuoplaukite rankas

Ko nedaryti? →



Nedėvėkite paduotas ar drėgnas kaukes



Nedėvėkite kaukę, kur modengis nosies



Nedėvėkite kaukę, kai nepašalindami oro veidui



Nedėvėkite kaukę priekinėje dalyje



Nenusimonia kaukę, kai kalbatės su kitais asmenimis ar darytume kitas darytas



Nenusimonia kaukę su žonu, kur jis gal pasiekti kit žmonių



Nenusimonia kaukę pakartotinai

Prisiminkite, kad vien tik kaukės dėvėjimas neapsaugos jūsų nuo COVID-19. Tam, kad apsaugotumėte save ir išvengtumėte užsikrėtimo, prisiminkite, kad reikia laikytis fizinio atstumo nuo kitų asmenų (bent 1 m.), dažnai ir kruopščiai plauti rankas, net kai dėvite kaukę.

