Hygiena rukou a používání rukavic

MUDr. Bohdana Rezková, Ph.D.

Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU

VYHLÁŠKA 137/2004Sb.- ČÁST 3

ZÁSADY PROVOZNÍ A OSOBNÍ HYGIENY PŘI ČINNOSTECH EPIDEMIOLOGICKY ZÁVAŽNÝCH

§50

I

- a) pečování o tělesnou čistotu a před započetím vlastní práce, při přechodu z nečisté práce na čistou (například úklid, hrubá příprava), po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při každém znečištění si umýt ruce v teplé vodě s použitím vhodného mycího, popřípadě dezinfekčního prostředku,

VYHLÁŠKA 137/2004Sb.- ČÁST 3

ZÁSADY PROVOZNÍ A OSOBNÍ HYGIENY PŘI ČINNOSTECH EPIDEMIOLOGICKY ZÁVAŽNÝCH

§50

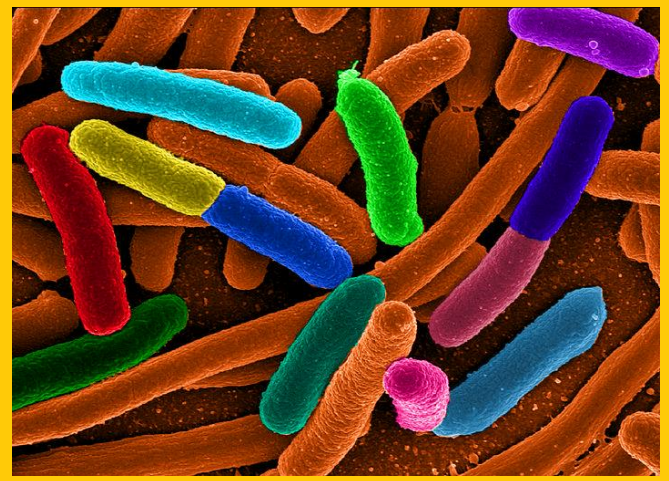
II

- b) .....Při pracovní činnosti vyžadující vysoký stupeň čistoty nebo při vyšším riziku kontaminace používání jednorázových ochranných rukavic a ústní roušky,
- c) ....
- d) vyloučení jakéhokoliv nehygienického chování (například kouření, úpravy vlasů a nehtů),
- e) zajištění péče o ruce, nehty na rukou ostříhané na krátko, čisté, bez lakování, na rukou nenosit ozdobné předměty a
- f) .....

Rizika mikrobiální kontaminace stravy

1. Humánní onemocnění s fekálně - orálním přenosem (např. žloutenka typu A, bacilární dysenterie, norovirózy,…)
2. Zoonózy – primárně nebo sekundárně kontaminovanými potravinami (např. salmonelózy, kampylobakteriózy,…)
3. Alimentární intoxikace (např. stafylokoková enterotoxikóza)

Mikroflóra pokožky rukou



- **Rezidentní (stálá) mikroflóra kůže -** mikroorganizmy vyskytující se v hlubších vrstvách epidermis, ve vývodech potních mazových žláz, okolí nehtů a na povrchu kůže (*Staphylococcus epidermidis*, různé druhy streptokoků, G+ tyčinky,….)

- **Tranzientní (přechodná) mikroflóra kůže -** mikroorganizmy kolonizující povrch kůže rukou; jejich množství a poměr je odrazem mikrobiálního zatížení prostředí a charakteru vykonávané práce (*Staphylococcus aureus, Proteus mirabilis, Klebsiella spp.,….)*

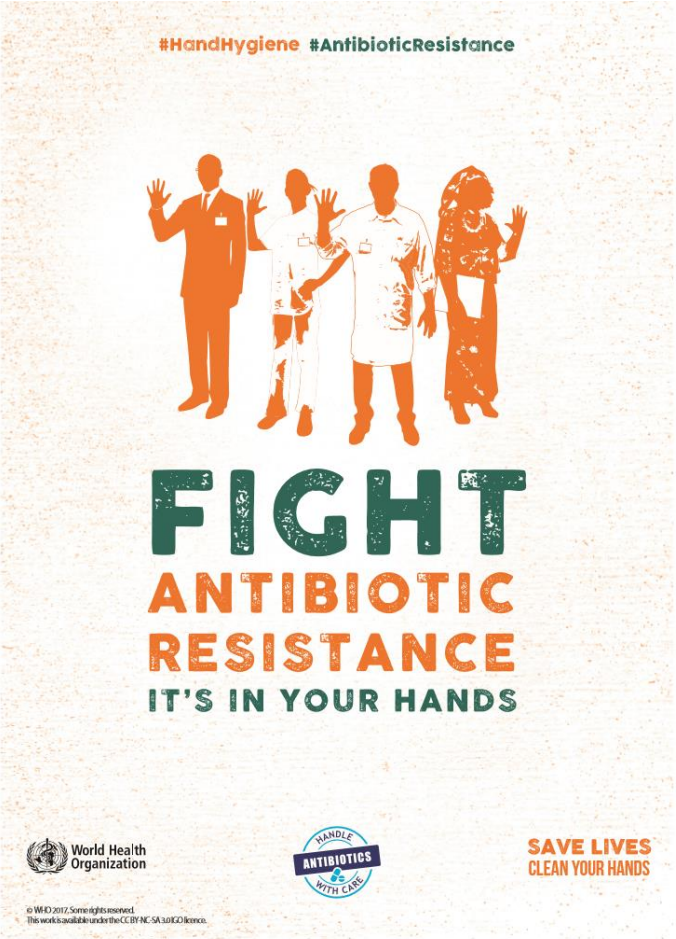
Hygiena rukou

Pojmy

- **Hygienická dezinfekce rukou** - redukce množství přechodné mikroflóry z pokožky rukou bez nutné účinnosti na stálou mikroflóru pokožky, s cílem přerušení cesty přenosu mikroorganismů.
- **Hygienické mytí rukou** - odstranění nečistoty a snížení množství přechodné mikroflóry bez nutné účinnosti na stálou mikroflóru pokožky, mycími přípravky.

5.května

Mezinárodní den hygieny rukou



Postup mytí rukou

- Navlhčit ruce vodou.
- Aplikovat dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou a s malým množstvím vody ho napěnit.
- Mýt ruce minimálně 30 vteřin.
- Opláchnout ruce tekoucí vodou.
- Ruce si pečlivě osušit ručníkem na jedno použití.

Postup dezinfekce rukou

- Alkoholový dezinfekční přípravek vtírat na suchou pokožku v množství cca 3 ml po dobu *minimálně 20 vteřin* a vyšší *dle pokynů výrobce*.
- Ruce musí být po celou dobu trvání postupu dostatečně vlhké.
- Přípravek aplikovat na suchou pokožku rukou a nechat zcela zaschnout.
- Ruce neoplachovat ani neotírat.

Dezinfekční přípravky na ruce

Vodné roztoky

- ponoření rukou

  (ředění, stabilita, frekvence)
- nutnost osušení
- dráždivé
- barvicí
- při opakované aplikaci vysušující

Alkoholové přípravky

- jednoduché dávkování
- aplikace na suché ruce
- rychlé vysušení bez otírání
- obsahují ochranné látky
- parfémované
- dostupnost při činnostech epidemiologicky významných
- Riziko hořlavé!

Alkoholové roztoky dezinfekčních přípravků na ruce

Účinnost

- Většina je účinná na grampozitivní i gramnegativní bakterie, obalené viry, plísně a kvasinky.
- Působí pouze na vegetativní formy mikroorganizmů, **NE** na jejich spory!!!
- Při epidemickém výskytu infekce neomalenými viry (hepatitida A, noroviry) je potřeba volit dezinfekční přípravky s výrobcem garantovanou účinností na tento typ virů.

Bakterie	
TBC (Mycobacterium terrae)	30 s
Listerie	15 s
MRSA	30 s
Salmonella	15 s
Viry	
Virucidní na obalené viry (vč. HBV, HIV, HCV)	30 s
Virucidní (vč. HAV)	30 s
Herpes simlex virus, Rotavirus	15 s
Adenovirus špinavé podmínky	1 min
Adenovirus čisté podmínky	30 s
Polyomavirus	2 min
Coxsackievirus	1 min
Poliovirus špinavé podmínky	1 min
Poliovirus čisté podmínky	30 s
Rhinovirus	1 min

Bakterie	30 s
Mykobakterie	
Mycobacterium terrae	30 s
Houby	
Candida albicans	30 s
Viry	
Virucidní na obalené viry (vč. HBV, HIV, HCV, Vacciniavirus)	30 s
Rotavirus	30 s

Technika dezinfekce rukou

Nejčastěji opomíjená místa

(zdroj: CDC)

Používání rukavic

- **Důvody použití:**

1. redukce rizika kontaminace rukou (čištění, práce s masem,..)
2. redukce rizika šíření mikrobů (manipulace se stravou)
3. ochrana rukou proti chemikáliím (čištění,...)
4. ochrana rukou před teplem (v pekárnách, ...)
5. ochrana před pořezáním

- **Typy rukavic:**

1. Pro manipulaci s potravinami
2. Bez manipulace s potravinami

A. Jednorázové

B. Opakovaně použitelné