



# PRAVILNA HIGIJENA RUKU

Upute za zdravstvene djelatnike

Danijela Miše mag. med. techn

Marinka Blatarić mag. med. techn



# 5 TRENUTAKA ZA HIGIJENU RUKU

Zlatni standard

# PRAVILNO PRANJE RUKU

- *trajanje postupka 40-60 sekundi*

- Ruke peremo vodom i tekućim sapunom kada su nam vidno zaprljane, kada smo bili u kontaktu sa bolesnikom koji je nosioc sporoidne bakterije kao što je *Chlostridij dificile*, prije jela, prije i poslije obavljanje toaleta
- Kod pranja ruku treba paziti na vrijeme trajanja, količinu sapuna i jesu li pranjem ruku obuhvaćeni svi djelovi ruku; nadlanice, vrhovi prstiju, palčevi te prostor između prstiju
- Učinkovito pranje ruku ne uključuje nošenje nakita (prstenje, sat). Također se ne preporučuju gelirani i dugi nokti na kojima se vremenom stvaraju mikropukotine kojima možemo prenijeti mikroorganizme, a ispod dugih noktiju zadržava se prljavština

# PRAVILNI POSTUPAK PRANJA RUKU



# PRAVILNI POSTUPAK PRANJA RUKU



# PRAVILNI POSTUPAK PRANJA RUKU



# PRAVILNI POSTUPAK PRANJA RUKU

9



Osušite jednokratnim  
papirnatim  
ručnikom

10



Upotrijebljenim  
ručnikom zatvorite  
slavinu

11



Suhe i čiste  
ruke

# PRAVILNO UTRLJAVANJE ALKOHOLNOG DEZINFICIJENSA <sup>1</sup>

- *trajanje postupka  
30 sekundi*

Preferirani način higijene ruku kada nema vidljivog zagađenja

Ne dezinficirati mokre ruke, jer dolazi do razrjeđivanja dezinficijensa

Obavezno dezinficirati ruke nakon skidanja rukavica

Alkoholni dezinficijens može oštetiti rukavice, ne preporuča se dezinfekcija rukavica (osim kada je navedeno suprotno)

Jednostavnija i brža primjena, prednost u trenucima većeg opterećenja poslom, manje iritira i isušuje kožu



1A



1B



Dozirajte alkoholni antiseptik u skupljeni dlan

2



Trljajte dlanom  
o dlan





# Dezinfekcija kontaminiranih površina sa SARS-CoV-2 u zdravstvenim ustanovama<sup>4</sup>

Površine	Virucidno dezinfekcijsko sredstvo ili 0.05% natrijev hipoklorit ili 70% etanol
Toalet	Virucidno dezinfekcijsko sredstvo ili 0.1% natrijev hipoklorit
Tekstil	- Ciklus pranja na temp 90° C
Čišćenje opreme	Oprema za jednokratnu primjenu ili dezinfekcija opreme : - Virucidno dezinfekcijsko sredstvo - 0.1% natrijev hipoklorit
Osobna zaštitna oprema za osoblje kod čišćenja	Kirurška maska Uniforma i jednokratna plastična pregača Rukavice

## Preživljavanje SARS-CoV-2 u zraku i na različitim površinama. <sup>6</sup>

U zraku	> 3 sata
Bakar	> 4 sata
Karton	>24 sata
Plastika	2-3 dana
Nehrđajući čelik	2-3 dana

# Literatura

1. Guideline for Hand Hygiene in Health-Care Settings, CDC,2002. Available: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5116a1.htm> (pristupljeno 26.03.2020.)
2. Izvor: Kalenić S. i sur. Smjernice za higijenu ruku u zdravstvenim ustanovama. Liječ Vjesn 2011; 133:1-16.
3. [PLIVA, http://www.pliva-sept.hr/pdf/trljanje-ruku.pdf](http://www.pliva-sept.hr/pdf/trljanje-ruku.pdf) (pristupljeno 26.03.2020)
4. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) , Disinfection of environments in healthcare and non-healthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2, 2020, Available: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/disinfection-environments-covid-19>, (pristupljeno 26.03.2020.)
5. Wang W, Xu Y, Gao R, Lu R, Han K, Wu G, et al. Detection of SARS-CoV-2 in Different Types of Clinical Specimens. JAMA. 2020
6. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. New England Journal of Medicine. 2020.