



## NACIONALNI PROTOKOLI AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE

naziv **HIGIENSKO UMIVANJE ROK**

koda **16.03**

Ključne besede: **Roke, umivanje, higiena**

Namen aktivnosti: **Odstraniti umazanijo z rok, odstraniti prehodne mikroorganizme, zmanjšati količino mikroorganizmov na koži, preprečevanje prenosa mikroorganizmov**

Potrebni pripomočki:

- tekoča pitna voda,
- umivalnik brez zamaška, da lahko voda prosto odteka,
- pipa (priporoča se), ki se lahko zapre s komolcem ali na fotocelico,
- mikrobiološko neoporečno in pH koži primerno milo,
- papirnate brisače,
- vrečka za odpadke po navodilih ustanove.

Predvideni čas izvajanja protokola (aktivnosti): **1,5-2 min**

Skrbnik protokola aktivnosti zdravstvene nege:

**Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v operativni dejavnosti**

Potrebno število oseb za izvedbo aktivnosti: **1**

odgovorna oseba protokola: **Tatjana Požarnik**

omejitve, pripombe:

Aktivnost ZBN lahko izvede:	<b>bolničar</b>	DA	
	<b>tehnik zdravstvene nege</b>	DA	
	<b>diplomirana medicinska sestra</b>	DA	
	<b>diplomirana babica</b>	DA	
	<b>študent, pripravnik</b>	DA	



## NACIONALNI PROTOKOLI AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE

Izvedba aktivnosti zdravstvene nege:

opombe:

		<ul style="list-style-type: none"><li>– Roke zdravstvenih delavcev so negovane in brez nakita (zapestnice, ura, prstani) saj se lahko na zapestnicah, prstanih in uri, zadržujejo mikroorganizmi, ki predstavljajo vir okužbe. Nohti so kratko prstriženi in ne lakirani. Umetni in gelirani nohti niso dovoljeni.</li></ul>
1.	Pred umivalnikom stojimo tako, da se z rokama in obleko ne dotikamo površine umivalnika.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Izogibamo se pršenju vode po obleki, saj vlažnost omogoča ugodne razmere za rast mikroorganizmov.</li></ul>
2.	Odpremo vodo ustrezne toplote.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Voda mora biti neoporečna, po možnosti topla, saj je proces miljenja takrat učinkovitejši.</li></ul>
3.	Roke zmočimo.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Roke držimo nižje od komolcev, da voda ne odteka k njim.</li></ul>
4.	S komolcem pritisnemo na razdelilnik za milo in aktiviramo črpalko ter vzamemo od 2 do 3 ml mila in ga dobro spenimo.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Milo raztopi maščobo in zmanjša površinsko napetost. Drgnjenje odstranjuje umazanijo in začasne bakterije.</li><li>–</li></ul>
5.	Roke umivamo z drgnjenjem vsaj 15 do 30 sekund. Drgnemo s krožnimi gibi dlan ob dlan, konice prstov v dlani druge roke, umijemo palca, prste in med prsti, hrbtišče rok, in zapestje. Za vsak predel napravimo vsaj 5 gibov.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Prepletanje s prsti zagotavlja, da je vsa površina rok čista.</li></ul>
6.	Roke spiramo od prstov navzdol proti zapestju	<ul style="list-style-type: none"><li>– Preprečimo zatekanje tekočine iz neočiščenega na očiščeno področje.</li><li>– Če se dotaknemo česarkoli, moramo postopek ponoviti.</li></ul>
7.	Roke osušimo od prstov do zapestja. Roke osušimo tako, da v vsako roko vzamemo 2 brisači in jih položimo med dlani in osušimo dlani, nato jih razdvojimo in osušimo hrbtišče roke od prstov navzdol, na koncu pa krožno končamo okoli zapestja.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Brisanje poteka od bolj čistih prstov k manj čistim podlaktom. Z brisačo se ne vračamo nazaj proti prstom.</li><li>– Ko končamo s sušenjem ene roke, zavržemo brisači in osušimo drugo roko.</li></ul>
8.	Mokro brisačo zavržemo in pipo zapremo z drugo, čisto brisačo ali pa tako, da se je ne dotaknemo – s komolcem.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Pri zapiranju pipe z umitimi rokami, se roke ponovno kontaminirajo.</li></ul>



## NACIONALNI PROTOKOLI AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE

### Opombe, omejitve protokola:

#### *Kdaj higiensko umijemo roke:*

- ob prihodu in odhodu z delovnega mesta,
- pred in po jedi,
- po uporabi stranišča,
- če so roke vidno umazane,
- če so kontaminirane s telesnimi izločki.

### Temeljna literatura:

- Delovna skupina pri Ministrstvu za zdravje Republike Slovenije, 2009. *Strokovne podlage in smernice za obvladovanje in preprečevanje okužb, ki so povezane z zdravstvom oziroma zdravstveno oskrbo*. Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Available at: [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/kakovost/str\\_smernice\\_okuzbe\\_feb\\_2010/MZ\\_Naslov\\_nica\\_Smernice\\_2009.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/kakovost/str_smernice_okuzbe_feb_2010/MZ_Naslov_nica_Smernice_2009.pdf) [11.8.2017].
- Ivanuš, A. & Železnik, D., 2008. *Standardi aktivnosti zdravstvene nege*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede Maribor, pp. 496-499.
- Jereb, G., Ovca, A. & Čulk., N., 2013. Problemi in izzivi umivanja in razkuževanja rok. In: L. Matič, et al. eds. *Skrb za roke v zdravstveni negi: zbornik predavanj, Ljubljana, 20.6.2013*. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester v vzgoji in izobraževanju, pp. 2-12.
- Zore, A., Strojjan, N. & Djekić, B., 2008. Primerjava učinka umivanja in razkuževanja rok. *Obzornik Zdravstvene Nege*, 42(4), pp. 251-259.

	organ, ki izdaja sklep o ustreznosti:	številka sklepa:	datum:	odgovorna oseba:
Sklep skrbnika nacionalnega protokola	<b>Strokovna sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v operativni dejavnosti</b>	7/2017	15.6.17	<i>Tatjana Požarnik</i>
I. sklep o ustreznosti nacionalnega protokola	<b>Delovna skupina za nacionalne protokole ZBN</b>	5/2/2017	4.12.2017	<i>Lojzka Prestor</i>
II. sklep o ustreznosti nacionalnega protokola	<b>Upravni odbor Zbornice Zveze</b>	335/K	18.4.2018	<i>Monika Ažman</i>
III. sklep o ustreznosti nacionalnega protokola	<b>Razširjeni strokovni kolegij za zdravstveno in babiško nego</b>	03a/27-2018	21.05.2018	<i>mag. Branko Bregar</i>

Dokument objavljen na spletni strani Zbornice – Zveze dne **06.09.2018**

Nacionalni protokol se uporablja najmanj do: **05.09.2020**