

Infektioidentorjuntayksikkö

KÄSIHYGIENIA – POTILAS- JA TYÖTURVALLISUUTTA

Kosketustartunta on yleisin mikrobien tartuntatie. Noudattamalla hyvää käsihygieniaa estät mikrobien leviämisen käsien välityksellä. Hyvään käsihygieniaan kuuluvat käsien desinfektio, käsien pesu, suojakäsineiden oikea käyttö sekä käsien ihon kunnosta huolehtiminen.

Jotta voit toteuttaa käsihygieniaa, on työasun hihojen oltava lyhyet. Et voi käyttää käsien alueella koruja, kelloa, kynsilakkaa, rakenne- tai geelikynsiä ja kynsien on oltavat lyhyet, sillä ne keräävät kosteutta ja likaa sekä estävät käsien puhdistamista.

Käsien desinfektio

Käsien desinfektio alkoholipohjaisella käsihuuhteella on nopein tapa vähentää käsien väliaikaisia mikrobeja potilaskontaktien välillä. Nykyisten tutkimusten perusteella 15 sekunnin hieronta-aika riittää hävittämään väliaikaiset mikrobit, kun otat käsihuuhdetta riittävästi ja hierot sen kauttaaltaan käsiin. Kädet ovat vielä kosteat, kun aloitat työskentelyn, tämä tulee huomioida esimerkiksi sähkölaitteiden kanssa työskennellessä. Jos puuet suojakäsineet, kädet tulee hieroa kuiviksi.

Käsidesinfektio

1. Ota käsihuuhdetta 3–5 ml (= 2–3 painallusta annostelijasta)
2. Hiero käsihuuhte kauttaaltaan käsien iholle
3. Huomioi sormien välit, sormenpäät ja peukalot
4. Hiero käsiä vähintään 15 sekuntia, jotta alkoholi ehtii hävittää mikrobit
5. Hiero kädet kuiviksi, mikäli puuet suojakäsineet tai työtehtävä edellyttää kuivia käsiä

Desinfioi kädet

- Ennen potilaaseen koskemista
- Potilaaseen koskemisen jälkeen
- Siirtyessäsi puhtaampaan työvaiheeseen
- Ennen suojakäsineiden pukemista
- Suojakäsineiden riisumisen jälkeen
- Potilaan lähiympäristöön koskemisen jälkeen

Käsien pesu

Käsien pesu on harvemmin tarpeen työpäivän aikana. Käsidesinfektio on nopeampi ja tehokkaampi tapa poistaa väliaikaisia mikrobeja käsien iholta. Pese kädet vedellä ja pesunesteellä näissä tilanteissa

- kun ne ovat näkyvästi likaiset tai tuntuvat likaisilta
- töihin saapuessasi ja työstä lähtiessäsi

- WC-käyntien jälkeen
- kun olet hoitanut ripuli- tai oksennustautia sairastavaa potilasta

Jotta kätesi puhdistuvat kunnolla, tulee käsien pesun kestää 40–60 sekuntia. Pese kädet juoksevan veden alla. Kiinnitä huomiota pesunesteen hierontaan ja kuivaukseen. Vältä kuumaa vettä, sillä se kuivattaa käsiä. Mikäli käsissäsi on vain käsihuuhteesta kertynyttä glyserolia, voit huuhdella kädet vedellä ja kuivata huolellisesti.

1. kastele kädet runsaalla vedellä
2. hiero kädet kauttaaltaan pesunesteellä, voit käyttää samaa hierontatekniikkaa kuin käsiä desinfioidessa
3. huuhtelee kädet juoksevan veden alla
4. kuivaa kädet huolellisesti käsipyyhepaperilla painellen, vältä voimakasta hankausta
5. sulje hana käsipyyhepaperilla
6. desinfioi kädet

Suojakäsineiden oikea käyttö

Katso ohje nro 8915 Suojakäsineiden käyttö potilashoidossa

Käsien ihon kunnosta huolehtiminen

Vältä turhaa käsien saippuapesua sekä liian kuumaa vettä käsien pesussa. Nämä kuivatavat ihoa. Käytä työpäivän aikana ensisijaisesti käsihuuhtetta. Käsihuuhteisiin on lisätty käsiä hoitavia ainesosia, useimmin glyserolia, joten ne myös hoitavat ihoa. Välttääksesi käsi-ongelmia, hiero käsihuuhteella käsiäsi kuivaksi ennen suojakäsineiden pukemista. Toistuen kosteisiin käsiin puettujen käsineiden saattavat lisätä käsi-ongelmia. Mikäli käsissäsi on ihorikkoja, jotka eivät siedä käsihuuhteen käyttöä, ihottumaa tai tulehtuneita haavoja, ota yhteyttä työterveyshuoltoon. Mainitse käynnillä käsihygienian vaatimukset työssäsi. Huolehdi käsien rasvauksesta, kun työtehtävät sen sallivat.