

Higiena rąk - informacja dla Pacjenta

Ręce są głównym źródłem rozprzestrzeniania się mikroorganizmów chorobotwórczych.

Nawet zdrowy człowiek może być źródłem zarazków, dlatego właściwa higiena rąk powinna stanowić nawyk w życiu codziennym i zdrowe przyzwyczajenie.

Pacjencie myj zawsze ręce:



przy widocznych zabrudzeniach



przed i po jedzeniu














po wizycie w toalecie



przed i po zajęciach grupowych w kontakcie z innymi pacjentami

Opracował Zespół Kontroli Zakażeń Szpitalnych SPSK-2

Technika mycia rąk:

1. Zmocz ręce wodą. 
2. Nabierz tyle mydła, aby pokryć całe powierzchnie dłoni. 
3. Pocieraj o siebie rozprostowane dłonie. 
4. Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce a następnie zmień dłonie. 
5. Złóż razem dłonie przeplatając palce. 
6. Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce. 
7. Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zmień dłonie. 
8. Pocieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zmień dłonie. 
9. Oplucz ręce wodą. 
10. Wytrzyj ręce do sucha. 
11. Użyj ręcznika do zakręcenia kranu. 
12. Teraz twoje ręce są bezpieczne. 