

# HIGIENA RĄK



mgr Mariola Antończyk  
Specjalista ds. higieny i epidemiologii  
Jastrzębie-Zdrój, sierpień 2025r.

**Higiena rąk** jest najważniejszym elementem strategii walki z zakażeniami związanymi z opieką zdrowotną.

Odpowiednio przeprowadzona higiena rąk jest uważana za skuteczną metodę zapobiegania transmisji patogenów pomiędzy pracownikami służby zdrowia, pacjentami, a otoczeniem.

Jej skuteczność jest również zauważalna w innych instytucjach, szkołach, zakładach opieki i własnych domach.

Mycie i dezynfekcja rąk zapobiegania zatruciom pokarmowym, chorobom wirusowym, pasożytniczym i skórny.

## Zaniedbywanie higieny rąk może być przyczyną zakażeń dróg oddechowych, skóry i przewodu pokarmowego.

Przez ręce przenoszone są m.in.:

- rotawirusy i norowirusy, odpowiedzialne za biegunki,
- gronkowiec złocisty, powodujący zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe,
- pałeczki *Salmonella*, *Shigella*,
- patogenne *Escherichia coli*,
- jaja tasiemca i owsika,
- roztocza świerzbowca drążącego.

Ręce – to najczęściej używany „instrument”,  
a „czysta opieka to bezpieczna opieka”  
Wg CDC/WHO - prawidłowa higiena rąk to skuteczna  
i najtańsza metoda walki z zakażeniami.



Na powierzchni skóry człowieka występują liczne drobnoustroje, które można podzielić na florę stałą (fizjologiczną) i na florę przejściową.

**Flora stała** nie jest eliminowana, a jedynie ulega redukcji w czasie mycia i dezynfekcji rąk. Flora stała nie wykazuje właściwości chorobotwórczych, aczkolwiek u niektórych osób składnikiem flory fizjologicznej mogą być np. chorobotwórcze gronkowce, które w określonych warunkach mogą wywołać różne stany chorobowe.

**Flora skóry przejściowa** to drobnoustroje kolonizujące powierzchnię skóry bez namnażania się.

Ich rodzaj i ilość zależna jest od zanieczyszczenia środowiska z którym kontaktują się ręce.

Każde uszkodzenie skóry, zwiększona potliwość rąk i obecność biżuterii na rękach w czasie mycia rąk zwiększa kolonizację skóry.

Flora przejściowa jest stosunkowo łatwo usuwana w czasie mycia i dezynfekcji rąk.

Drobnoustroje są niewidoczne dla ludzkiego oka!

Możemy zapytać:

**Gdzie te bakterie?**



# OBSZARY DŁONI NAJCZĘŚCIEJ POMIJANE W CZASIE MYCIA I DEZYNFEKCJI RĄK



# MYCIE I HIGIENICZNA DEZYNFEKCJA RĄK

## MYCIE RĄK

- usuwa zabrudzenia,
- w znacznym stopniu mechanicznie usuwa drobnoustroje należące do flory przejściowej.

## DEZYNFEKCJA RĄK

- eliminuje florę przejściową w ok. 90 %,
- redukuje florę stałą.

Należy pamiętać, że nie ma możliwości  
„wyjałowienia” rąk;

nie można także skutecznie wyeliminować patogennych  
szczepów w sytuacji zmian chorobowych skóry.

# HIGIENICZNE MYCIE RĄK

Kiedy?


- Po powrocie do domu z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej
- Przed jedzeniem i po jedzeniu, przed przygotowaniem posiłku
- Po opuszczeniu toalety
- Przed pracą i po dłuższych przerwach
- Po wykonaniu prac porządkowych, wyniesieniu śmieci
- Po kontakcie z materiałem zakaźnym
- Po kontakcie z chorymi osobami lub zwierzętami
- Po kaszlu i kichaniu

## HIGIENICZNE MYCIE RĄK

Jak?

- Przy użyciu preparatu myjącego i bieżącej wody, zwilżyć ręce wodą
- Nałożyć na ręce tyle preparatu myjącego, aby dokładnie pokryć całe powierzchnie dłoni
- Myć ręce przez 40 – 60 sekund (technikę i kolejność mycia wykonywać tak samo, jak w dezynfekcji rąk)
- Osuszyć dokładnie ręce ręcznikiem (najlepiej jednorazowym).

## Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody

 Czas trwania procedury: 40-60 sekund



**0** Zmocz ręce wodą.



**1** Nabierz tyle mydła, aby pokryć całe powierzchnie dłoni.



**2** Pcieraj o siebie rozproszowane dłonie.



**3** Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce a następnie zamień dłonie.



**4** Złóż razem dłonie przeplatając palce.



**5** Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni spletając razem palce.



**6** Pcieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.



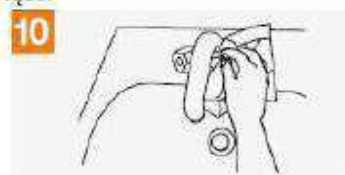
**7** Pcieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zamień ręce.



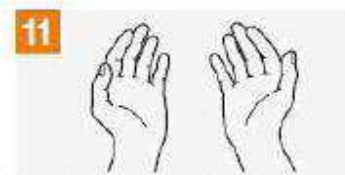
**8** Oplucz ręce wodą.



**9** Wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.



**10** Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.



**11** Teraz Twoje ręce są bezpieczne.

## DEZYNFEKCJA RĄK

W sytuacjach, gdy nie masz dostępu do wody i mydła, użyj preparatu dezynfekującego na bazie alkoholu (np. żelu), który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Ręce powinny być mokre od preparatu przez co najmniej 30 sekund podczas wcierania go ruchami, takimi jak przy myciu rąk.

# HIGIENICZNA DEZYNFEKCJA RĄK

Dlaczego?

- większa skuteczność eliminacji drobnoustrojów, szybsze działanie

Jak?

- antyseptyk nakładać wyłącznie na suchą skórę, w objętości zapewniającej pokrycie w całości wewnętrznej powierzchni dłoni (3-5 ml), a następnie wcierać równomiernie w skórę dłoni aż do wyschnięcia, jednak nie krócej niż 20-30 sekund lub zgodnie z zaleceniem producenta antyseptyku

## Technika higieny rąk przy użyciu preparatu na bazie alkoholu

**1** Czas trwania całej procedury: 20-30 sekund

**1a**



Nabierz pełną garść preparatu, tak aby pokrywał w całości wewnętrzną powierzchnię dłoni.

**1b**



**2**



Pocieraj o siebie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

**3**



Położ prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce obu dłoni a następnie zamień dłonie.

**4**



Złóż razem dłonie przeplatając palce.

**5**



Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce.

**6**



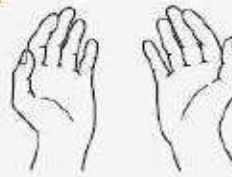
Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.

**7**



Pocieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zamień ręce.

**8**



Po wyschnięciu, Twoje ręce są bezpieczne.

## Technika Ayliffe'a

Technika mycia i dezynfekcji rąk:  
Etap 1



Pocieranie wewnętrznych części dłoni (ok. 5 sekund).

## Technika mycia i dezynfekcji rąk:

### Etap 2



Pocieranie wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni, a następnie odwrotnie (ok. 5 sekund).

## Technika mycia i dezynfekcji rąk:

### Etap 3



Pocieranie wewnętrznych części dłoni z przeplecionymi palcami (ok. 5 sekund).

## Technika mycia i dezynfekcji rąk:

### Etap 4



Pocieranie zewnętrznych części palców jednej dłoni o wewnętrzną część drugiej dłoni z palcami złączonymi (ok. 5 sekund).

## Technika mycia i dezynfekcji rąk:

### Etap 5



Obrotowe pocieranie kciuka prawej dłoni o wewnętrzną część zaciśniętej na nim lewej dłoni, a następnie odwrotnie (ok. 5 sekund).

# Technika mycia i dezynfekcji rąk:

## Etap 6



Obrotowe pocieranie wewnętrznej części lewej dłoni złączonymi palcami prawej dłoni, a następnie odwrotnie (ok. 5 sekund).

