

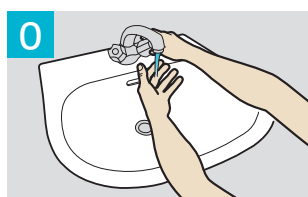
Higiena rąk

Jak myć ręce

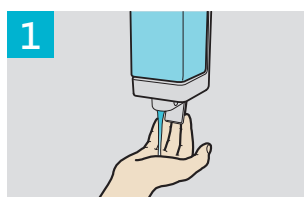
Właściwa higiena rąk jest niezbędna podczas przeprowadzania cewnikowania przerywanego, aby ograniczyć ryzyko zakażenia układu moczowego.

Technika zapewniająca utrzymanie higieny rąk może być stosowana zarówno podczas mycia rąk wodą z mydłem, jak i podczas stosowania preparatu dezynfekującego na bazie alkoholu. Poniżej przedstawiamy wskazówki, jak zadbać o odpowiednią higienę rąk, myjąc je wodą i mydłem.

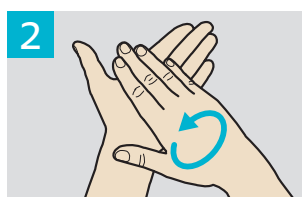
Technika WHO zapewniająca utrzymanie higieny rąk przy użyciu mydła i wody¹



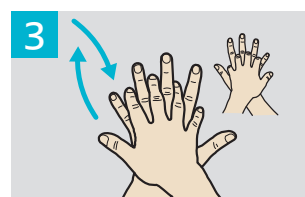
Zwilż dłonie wodą.



Nałóż wystarczającą ilość mydła, by pokryć całą powierzchnię dłoni.



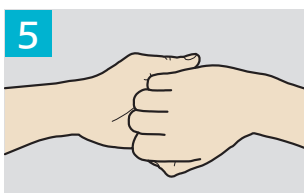
Pocieraj dłonie o siebie.



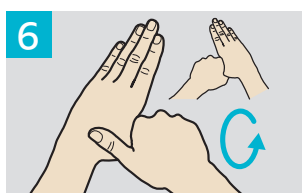
Położ prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni, spletając palce i odwrotnie.



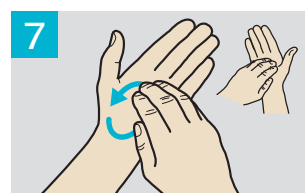
Pocieraj o siebie wewnętrzną stronę obu dłoni ze splecionymi palcami.



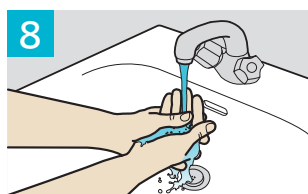
Pocieraj grzbietami palców obu dłoni, trzymając splecione palce.



Pocieraj obrotowym ruchem lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni, i odwrotnie.



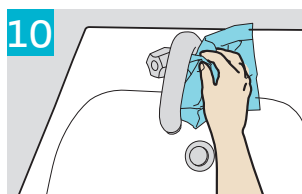
Pocieraj kolistym ruchem w przód i tył zaciśnięte palce prawej ręki o lewą dłoń i odwrotnie.



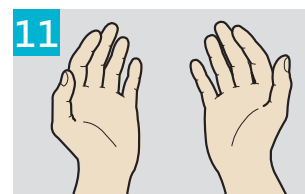
Opłucz ręce wodą.



Dokładnie osusz ręce ręcznikiem jednorazowym.



Zakręć kran przez ręcznik.



Twoje ręce są teraz czyste.

Na podstawie 'How to Handwash', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf. © Światowa Organizacja Zdrowia 2009. Wszystkie prawa zastrzeżone 1. Światowa Organizacja Zdrowia Wytoczne WHO dotyczące higieny rąk w opiece zdrowotnej. WHO Press, Genewa, Szwajcaria. 2009.