

## HIGIENA OBLEKE

Oblačila imajo predvsem higienski in zdravstveni pomen. Dajati morajo občutek ugodja in omogočati svobodno gibanje, poleg tega pa morajo še izpolnjevati estetska merila.

Naloge obleke:

- telo varuje pred vremenskimi vplivi
- je najpomembnejše sredstvo za vzdrževanje toplote
- varuje pred umazanijo, pred mehničnimi, kemičnimi in biološkimi dejavniki
- pokriva intimne dele telesa

## LASTNOSTI TKANIN IN PLETENIN

Najpomembnejše lastnosti tkanin so:

- trpežnost
- udobnost (primerno blago, ki mora imeti ustrezno debelino, ustrezen otip, ustrezno prepustnost zraka in vlage, ustrezne izolacijske lastnosti – toplotne in zračne, odpornost proti mehčanju in stalnost oblike)
- velike možnosti uporabe
- estetski videz (nanj vpliva finost preje in surovinska sestava tkanine, tudi vzorec in njegova modnost)
- posebne lastnosti (vodoobstojnost, električne izolacijske lastnosti, zmanjšana gorljivost – te lastnosti morajo imeti predvsem delovna oblačila)

## VRSTE TKANIN ZA OBLAČILA

Tkanine za oblačila so različne:

- tkanine za osebno perilo:** Osebno perilo moramo menjavati vsaj enkrat na dan. Tkanine za osebno perilo so izdelane pretežno iz

bombaža, svile in sintetike. Biti morajo trpežne. Pri pranju perila moramo upoštevati surovinski sestav tkanine in obstojnost barve.

Tako delimo:

-perilo na tisto, ki ga smemo kuhati pri 95 stopinj Celzija ob uporabi vseh pralnih sredstev

-perilo, ki ga peremo pri 60 stopinj Celzija ob uporabi manj alkalnih sredstev

-perilo, ki ga peremo v mlačni vodi z nevtralnimi sredstvi za pranje

**-tkanine za lažja oblačila:** Uporabljamo za ženska in moška oblačila, večerne ženske obleke, halje, letne kostime. Po videzu so gladke, enobarvne in potiskane z vzorci, ki jih zahteva trenutna moda. So iz bombaža, volne, naravne svile in sintetike.

**-tkanine za vrhnja oblačila:** So tkanine za moške in ženske obleke in kostime, tkanine za zimske plašče in tkanine za dežne plašče. V to skupino spada tudi jeans, ki je dobil ime po značilni modri barvi in je iz bombaža. Sem spadajo še tkanine, kot so gaberden (volna), žameti, balonska svila.

## **PLETENINE**

V zankah pletenine je zrak, ki je dober izolator, zato so pletenine tople. Zaradi velike raztegljivosti in elastičnosti se prilegajo telesu in so prijetne za nošenje.

## **IZBIRA OBLEKE**

Veliko ljudi misli, da nas pred mrazom varuje toplo, debelo oblačilo. Takšno mnenje je napačno, v resnici nas veliko bolje varuje več plasti oblačil, med katerimi mora biti čim več zraka, le vrhnji del obleke mora biti iz materiala, ki nas bo ščitil pred vlago. Tesno prilegajoča obleka in obutev ne varujeta niti pred mrazom niti pred vročino. Pred mrazom nas varujejo notranji sloji obleke (perilo, nogavice, pulover), pred vlago pa zunanji sloji obleke (hlače, vetrovka, čevlji).

## HIGIENA OBUTVE

Dobra obutev pomaga pri:

- termoregulaciji, kar omogoča izmenjavo zraka in prepuščanje vlage
- pravilno obokanost stopala, kar je pogoj za lahkotno hojo
- ščiti pred vremenskimi vplivi
- ščiti pred umazanijo
- preprečuje nezgode

Tesna obutev zavira razvoj stopala in pospešuje nastanek ploskega stopala. Posledice neprimerne obutve so:

- žulji
- kurja očesa
- gnojne in glivične infekcije
- navzven ukrivljen palec
- vraščeni nohti

Peta obuvala mora biti srednje visoka (2 do 3 cm), da lajša hojo.

Previsoke pete povzročajo negotovo hojo, padce in poškodbe, pa tudi motnje v krvnem obtoku in okvare hrbtenice in sklepov.

Oblika obutve mora ustrezati zgradbi in funkciji stopala. Obutev naj bo spredaj tako široka, da lahko prste stegnemo in z njimi gibljemo. Okvare stopal je težko odpraviti, zato ravnajmo tako, da jih ne bomo imeli.

Nogavice morajo biti iz bombaža ali iz mehke volne, da tudi mokre ostanejo tople. Lepo se morajo prilegati nogi, ne smejo biti tesne, niti preohlapne, kar lahko povzroči nastanek žuljev. Nogavice menjavamo vsak dan, po potrebi tudi večkrat na dan.

## HIGIENA ZDRAVSTVENEGA DELAVCA

Higiena zdravstvenega delavca zajema:

### **1. psihično pripravo:**

- znanje o osebni higieni zdravstvenega delavca in bolnika, znanje o preprečevanju bolnišničnih infekcij

- skrbi pustimo doma
- znanje o natančnosti

## **2. fizično pripravo:**

**-delovna obleka** (čista in zlikana, ločene po poklicu, priponka – poklic, priimek, ustanova, kjer delamo, obleke iz bombaža in morajo biti upojne, obleka mora prenesti visoke temperature, nogavice svetlih barv)

**-delovna obutev** (dobro diha, nederseča, obutev naj ima ortopedski vložek, višina 3 cm, brez okrasja, obuvalo naj bo zračno, naj ne ustvarjajo hrupa)

**-higiena las** (čisti, speti, urejeni)

**-higiena rok** (kratki nohti, brez nakita, brezbarvni lak)

## **UMIVANJE ROK**

Umivanje rok med delom je najvažnejši ukrep za preprečevanje bolnišničnih okužb in temeljni pogoj za varno opravljanje dela tudi takrat, kadar delamo po načelu >>brez neposrednega dotika<< ali z rokavicami.

Roke si umivamo zato, da ne prenašamo:

- klic z bolnika na bolnika
- klic z raznih predmetov na bolnika
- klic z bolnika na razne predmete v okolici
- klic, ki jih stalno imamo na koži, na bolnika
- da se sami ne okužimo

Delovna obleka mora biti takšna, da omogoča pravilno umivanje rok. Nosimo kratke ali tričetrtinske rokave. Dolge rokave moramo pri vsakem umivanju zavihati. Na rokah ne nosimo nakita. Uro nosimo pripeto ob zavihek.

Na rokah imamo stalno določeno število bakterij. Ločimo:

**1. stalne (rezistentne) bakterije:** stalno prisotne na koži, ki jo naseljujejo (**kolonizirajo**), najdemo jih tudi v lasnih foliklih in žlezah

**2. prehodna (tranzitorna) flora:** na kožo zaidejo slučajno in jih odstranimo z milom in vodo

## KDAJ SI UMIVAMO ROKE?

Roke si umivamo:

- ob prihodu v službo in pred odhodom domov
- po preoblačenju v delovno obleko in po slačenju le-te
- ob prihodu in odhodu z oddelka
- po uporabi stranišča
- pred razdeljevanjem terapije
- pred hranjenjem bolnika
- kadar pridemo v stik s kužnimi
- po uporabi rokavic
- po uporabi glavnika ali robca
- po malici
- pred vsakim aseptičnim (*asepsa, gr. – brezkužnost; stanje popolne odsotnosti katerekoli oblike mikroorganizmov in spor v določenem okolju in določenem času; skupek ukrepov, ki preprečujejo infekcijo*) posegom
- po kajenju v dovoljenem prostoru
- po preoblačenju ali menjavi delovne obleke med delovnim procesom
- če se dotaknemo umazanega perila
- po dajanju posteljnih posod
- če se dotaknemo predmetov, ki so kakorkoli onesnaženi z bolnikovimi izločki

Nikoli ni odveč, če nad umivalniki namestimo napise: **PROSIMO, UMIVAJTE SI ROKE!!!** Za umivanje rok potrebujemo:

- toplo neoporečno vodo
- tekoče milo
- razkužilo
- enoročno mešalno pipi (pipa ne sme imeti mrežice proti pršenju vode, ker se tu lahko razmnožujejo bakterije)
- umivalnik (naj bo iz nerjavečega jekla, emajliran ali keramičen, površina mora biti gladka, voda pri umivanju ne sme pršeti po okolici, ker so vlažne površine najboljše gojišča za mikrobe)
- papirnate brisače za enkratno uporabo
- smetiščna kanta na nožni pedal

## NAČINI UMIVANJA ROK

Glede na tehnologijo zdravstvenega dela ločimo:

**1. higiensko umivanje rok** s tekočo toplo vodo ob začetku dela in ob vidnem onesnaženju rok, po uporabi WC, pred in po jedi, po dotiku z osebami in predmeti, po dotikanju obraza, po kašljanju itd.; čas 2-krat 1 min., med delom lahko le 30 sekund; sredstvo: tekoče milo, topla, tekoča pitna voda; sušenje: papirnate brisače)

**2. higiensko razkuževanje rok** pred aseptičnimi posegi; čas: 1 min; sredstvo: 5 ml alkohola; sušenje: zrak

**3. dekontaminacijo rok** z razkužilom, če so roke neposredno onesnažene (v tem primeru je ustrežnejša uporaba rokavic za enkratno uporabo

**4. kirurško umivanje rok** pred operacijami in invazivnimi (invaziven, nlat. *invasivus* – ki se nanaša na invazijo; invazija, lat. *invasio* – vdor, npr. vdor mikroorganizmov v telo, vraščanje tkiva, instrumentalni poseg v organizem) postopki; čas: 2-krat 2 minuti; sredstvo: topla, tekoča, pitna voda, sterilno tekoče milo, sterilne ščetke samo za nohte; sušenje: obrišemo v sterilne brisače

## HIGIENA BOLNIKOVEGA OKOLJA

Čiščenje v bolnišnici imenujemo **sanacija (sanitacija)**, kar pomeni poleg odstranjevanja nečistoč tudi zmanjševanje količine patogenih (**patogen, gr. – bolezenski, ki povzroča bolezen**) klic in oportunističnih (**oportunist, nlat. opportunist, fr. opportuniste – organizem, ki izkorišča pojav neobičajnih razmer v svojem okolju**) mikroorganizmov.

**Splošno higieno** v bolnišnici lahko vzdržujemo z uporabo:

-čistil

-tope vode

-namenskih krp (pisarne, delavnice, stopnišča, dvigala)

Razkužila in razkužilna čistila uporabljamo za **higieno visoko zahtevanih področij** (operacijski prostori, prostori za intenzivno zdravljenje in intenzivno nego, bolniške sobe, jedilnice, kuhinje, sanitarije) ob sistematičnem odstranjevanju nečistoč.

**Aseptično okolje** so prostori v bolnišnici, kjer je potrebno upoštevanje pravil:

**-asepse** (asepsa, gr. brezkužnosti; stanje popolne odsotnosti katerekoli oblike mikroorganizmov in spor v določenem okolju in določenem času; skupek ukrepov, ki preprečujejo infekcijo; **infekcija, nlat. infectio iz lat. – okužba, okužitev, vdor mikroorganizmov v telo in njihovo razmnoževanje; okužba, bolezensko stanje po vdoru mikroorganizmov**)

**-sterilizacije** (**sterilizacija, nlat. sterilisatio – steriliziranje, uničevanje mikroorganizmov in njihovih spor; odstranjevanje patogenih in nepatogenih bakterij in njihovih spor**)

To so operacijske dvorane, sobe za izvajanje manjših aseptičnih posegov, porodne sobe. Te prostore moramo čistiti, razkuževati in celo sterilizirati.

Z vlažnim prebrisavanjem površin lahko odstranimo do 80 % mikroorganizmov iz gladkih površin. Na očiščeni in suhi površini mikroorganizmi nimajo pogojev za življenje.

## **HIGIENSKA UREDITEV BOLNIŠKE SOBE**

Bolnikova bližina je lahko nevarna za druge bolnike, ki so dovzetnejši za bolnišnično okužbo, saj je lahko bolnik vzrok za okuževanje osebja in okolice. Dnevno čiščenje predmetov in površin v neposredno bolnikovi okolici je naloga tehnika zdravstvene nege in medicinske sestre.

Za higieno pa je odgovorna oddelčna medicinska sestra. Na oddelku mora biti prostor za shranjevanje čistilnih sredstev na vozičku, ki je namenjen čiščenju. Čiščenje na bolniškem oddelku poteka po mokrem sistemu dela. Prahu ne brišemo in ne pometamo, čiščenje in razkuževanje je potrebno evidentirati. Posebni predpisi govorijo o količini bakterij na 1 m<sup>2</sup> v sobi. To se kontrolira z jemanjem mikrobne slike (brisi tal, površin, raznih predmetov).

Predmeti, ki jih čisti tehnik zdravstvene nege so:

- zgornja površina omarice in posteljne mizice
- bolniška postelja, stranice, zunanji rob ležišča
- držalo na trapez, stenski nosilci za kisikove cevi
- aparature v uporabi
- delovne površine za posege
- police posteljnega vozička

Izvajamo:

- dnevno čiščenje (nočna omarica, stojalo, tla, umivalnik, kljuke, odpadne posode)
- tedensko čiščenje (okna, svetila, stenske obloge, vrata)
- mesečno čiščenje (okna, stene, preproge, radiatorji)
- letno čiščenje (vzdrževalna dela, čiščenje odtokov, čiščenje za omarami)

Sobe se čistijo in razkužujejo dvakrat na dan, zjutraj po negi in popoldan po obiskih.

Pripomočki za čiščenje so čistilo, krpica, pralne krpe ali za enkratno uporabo, topla voda, koš za odpadke. Pripomočki za razkuževanje so alkoholne krpice v dozirni posodi.

## **HIGIENSKA UREDITEV SANITARNIH PROSTOROV**

Med sanitarne prostore prištevamo:

- umivalnico
- stranišča
- kopalnico

Te prostore dvakrat dnevno čistimo in razkužujemo, vmes pa po potrebi. Ker je tu stalna vlaga se razmnožujejo klice, zato prostore zračimo.

Stranišče ima dva dela in sicer:

- predprostor
- prostor, v katerem se nahaja straniščna školjka



V predprostoru je umivalnik, tekoče milo, papirnate brisače za enkratno uporabo, koš za odpadke, ogledalo in stol. V naslednjem prostoru je straniščna školjka s pokrovom, ki naj bi se izpirala na nožni pedal. Za na straniščno školjko se priporočajo sterilne obloge za enkratno uporabo. Vedeti moramo, da je v 1 g človekovega blata bilijon klic.

Poleg stranišča je prostor, ki se imenuje **sanitarni izliv**, kjer hranimo in čistimo nočne posode. Aparat, ki izprazni in izpere nočno posodo se imenuje **blatex**. Posodo je potrebno že razkužiti in sterilizirati. Kadar imamo opravka z nočno posodo uporabljamo PVC rokavice.

Kopalno kad ali prostor za tuširanje za vsakim bolnikom očistimo in razkužimo.

## ČAJNA KUHINJA

Ta prostor služi za:

- razdeljevanje hrane
- pomivanje posode
- odstranjevanje odpadkov

Tukaj obstaja nevarnost infekcije. Zato čajne kuhinje opuščamo in prehajamo na tablet sistem dajanja hrane. Nikdar ne uporabljamo bolnikovega pribora za hranjenje in njegove hrane. Najbolje je, da se posoda pomije v pomivalnih strojih, ostanke hrane lahko za živali uporabimo le, če je bila ta razkužena.

Oseba, ki ima opravka s hrano mora:

- nositi čepico
- predpasnik
- mora imeti čiste roke
- ne sme biti klicenosec (oseba, ki prenaša klice zavestno ali nevede)

Po prebolelem hepatitisu klice ostanejo v krvi, izločajo se z urinom in blatom in zaradi slabe osebne higiene jih lahko oseba, ki dela s hrano prenese na hrano in tako lahko pride do epidemij.

