



## Jak zapobiegać infekcjom szpitalnym - poradnik dla pacjentów

Współczesna medycyna oprócz niewątpliwych osiągnięć niesie też ze sobą negatywne skutki w postaci na przykład zwiększonej podatności na zakażenia. Infekcje szpitalne są związane z codziennym funkcjonowaniem szpitali na całym świecie, stanowiąc jeden z najpoważniejszych problemów współczesnej medycyny. Ich występowanie niejednokrotnie powoduje pogorszenie przebiegu choroby podstawowej, wydłuża okres hospitalizacji i zwiększa koszty leczenia. Przy obecnym stanie wiedzy i rozwoju medycyny nie można całkowicie wyeliminować zakażeń szpitalnych, ale szacuje się, że około 1/3 zakażeń jest możliwa do uniknięcia, pod warunkiem stosowania się do ustalonych zaleceń.

Personel naszego szpitala podejmuje szereg działań mających na celu zminimalizowanie ryzyka powstawania oraz rozprzestrzeniania się infekcji szpitalnych. Jednak, aby te działania prewencyjne przynosiły zadawalające rezultaty potrzebna jest współpraca pomiędzy personelem szpitala, pacjentami oraz osobami odwiedzającymi swoich bliskich w naszej placówce.

### Razem możemy zwalczyć infekcje

Pacjenci i osoby odwiedzające mogą być przyczyną pojawiania się infekcji i ich rozprzestrzeniania. W momencie przyjęcia do szpitala opuszczacie Państwo znajome sobie otoczenie oraz przebywanie na oddziale w towarzystwie innych pacjentów. Ze względu na swoją chorobę, przebyty zabieg lub przyjmowane leki możecie Państwo być podatni na infekcje, a szpital z racji stosowanych zabiegów leczniczych i diagnostycznych, naraża Państwa na możliwość nabycia infekcji szpitalnej. Poprzez stosowanie się do wskazówek mogą Państwo pomóc:

- uchronić osoby podatne na infekcje przed zakażeniem,
- zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji,
- uchronić siebie przed infekcją.

### Co się stanie, gdy nabawią się Państwo infekcji?

Może się zdarzyć, że zostaną Państwo przeniesieni do osobnej sali, jeśli podyktowane zostanie to infekcją, ale prosimy się tym nie martwić. Jest to sposób na zastosowanie bardziej skutecznego leczenia oraz na ochronę innych pacjentów. Opiekujący się Państwem personel pielęgniarski i lekarski wytłumaczy Państwu oraz krewnym, dlaczego zostajecie przeniesieni oraz co się dalej będzie działo. Prosimy zapytać o swoją dolegliwość oraz sposób leczenia, abyście rozumieli Państwo co należy robić oraz jak możecie postępować, aby było to zgodne z wymogami leczenia.

W przypadku, gdy zaniepokojeni jesteście Państwo kwestiami występowania infekcji lub macie, jakiegokolwiek wątpliwości, należy poprosić o rozmowę opiekującego się Państwem lekarza lub pielęgniarki.

Najbardziej skuteczną metodą pozwalającą na uniemożliwienie przedostania się infekcji z osoby na osobę jest prawidłowa higiena rąk. W większości przypadków wystarczającym jest umycie rąk ciepłą wodą z mydłem.

### W jaki sposób myć ręce

W naszym szpitalu w każdej sali, gdzie przebywają pacjenci znajduje się stanowisko do mycia i dezynfekcji rąk. Najpierw należy zmoczyć ręce, potem namydlić. Pocierać mocno jedną ręką o drugą, zwracać szczególną uwagę na grzbiety rąk, umyć okolice nadgarstka, pomiędzy palcami, paznokcie i kciuki – o tych częściach często się zapomina. Należy porządnie wytrzeć ręce do sucha.

Jeżeli na oddziale występuje biegunka wirusowa i wymioty lub w przypadku, gdy mieli Państwo kontakt z płynami ustrojowymi (mocz, kał itp.), prosimy dodatkowo o zastosowanie preparatu antyseptycznego. Preparat należy nanieść na umyte i wysuszone dłonie i wetrzeć dokładnie w skórę. Prosimy bez wahania przypominać o tej czynności innym, jeżeli wydaje się, że oni o tym zapomnieli.

**Przebywając w naszym szpitalu w roli pacjenta możecie Państwo pomóc sobie i innym poprzez:**

1. *Niedotykanie swoich ran oraz żadnego sprzętu medycznego umieszczonego w ręce, nodze, pęcherzu lub innej jamie ciała, na przykład wlewu kroplowego lub wenflonu.*
2. *Niezdejmowanie opatrunków w celu pokazania swojej rany odwiedzającym.*
3. *Mycie rąk zawsze po wyjściu z toalety i przed spożywaniem posiłków. W przypadku, gdy potrzebujecie Państwo przy tym pomocy, należy poprosić o pomoc pielęgniarkę.*
4. *Utrzymanie swojego otoczenia w czystości, nie zastawianie zbędnymi rzeczami tak, aby personel odpowiedzialny za utrzymanie czystości miał łatwy dostęp do wszystkich powierzchni, z których należy usunąć kurz.*
5. *Jeśli zauważyliście Państwo jakiś brud lub kurz w swoim bezpośrednim otoczeniu należy poinformować o tym Pielęgniarkę Oddziałową lub pielęgniarkę dyżurującą.*
6. *Przypominanie członkom personelu szpitalnego o higienie rąk, jeśli o niej zapomną: prosimy nie martwić się, że ich obrazicie.*
7. *Częste korzystanie z prysznicza oraz regularne przebieranie się w czystą odzież. W przypadku, gdy potrzebujecie Państwo przy tym pomocy, należy poprosić o nią pielęgniarkę.*
8. *Poproszenie swoich krewnych i osób odwiedzających, aby nie przychodzili w dużych grupach. Należy również zwracać uwagę, aby swoje wierzchnie okrycie pozostawiali w bezpłatnej szatni szpitala.*
9. *Niepożyczanie sobie nawzajem z innymi pacjentami przedmiotów osobistego użytku*
10. *Poproszenie osób odwiedzających o przestrzeganie higieny rąk poprzez dokładne mycie przy wejściu na salę chorych i przed jej opuszczeniu oraz o to, aby nie siadali oni na Państwa łóżku ani nie korzystali z toalet dla pacjentów.*
11. *Prawidłowe segregowanie odpadów medycznych: wszystkie gaziki, waciki, ligninę, na których jest widoczna krew, mocz, kał itp. należy umieszczać w koszach oznakowanych „odpady zakaźne” – worek koloru czerwonego. Pozostałe odpady (opakowania, materiały opatrunkowe bez widocznych zanieczyszczeń itp.) należy umieszczać w koszach oznakowanych „odpady pozostałe” – worek koloru niebieskiego.*

***Naszym wspólnym celem jest dobro pacjenta, a więc tylko wspólne, mądre działania - personelu medycznego, odwiedzających i samego pacjenta, pozwolą na jego osiągnięcie.***

**DYREKTOR**  
Samodzielnego Publicznego  
Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej  
w Staszowie

**Dr n. med. Marek Tombarkiewicz**