



**Powiatowa Stacja Sanitarno –
Epidemiologiczna w m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl**

Higiena rąk

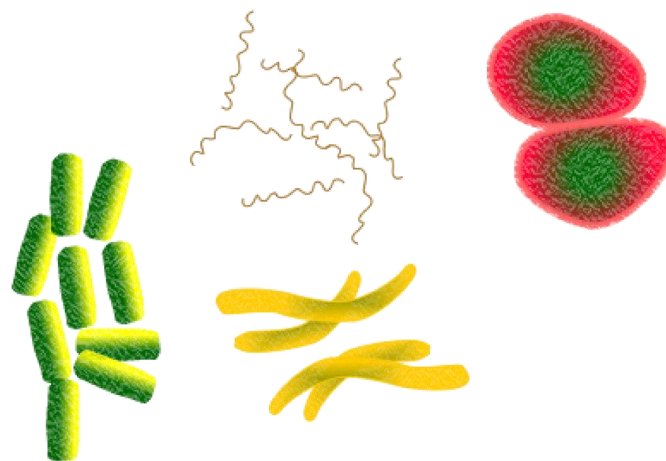
Światowy Dzień Mycia Rąk –
15 października

Warszawa, 2017



Mikroflora skóry:

- ▶ Fizjologiczna– niechorobotwórcza
- ▶ Przejściowa– chorobotwórcza, okresowo pojawia się na dłoniach w wyniku zetknięcia z zanieczyszczoną powierzchnią





Fizjologiczna mikroflora skóry dłoni:

- ▶ *Staphylococcus epidermidis* (gronkowiec skórny),
- ▶ *Corynebacterium spp.* (maczugowce),
- ▶ *Neisseria spp.* (dwoinki Gram-ujemne),
- ▶ *Propionibacterium spp.*
- ▶ *Staphylococcus koagulazo-ujemny*
- ▶ *Micrococcus spp.*
- ▶ *Streptococcus viridans*
- ▶ *Bacillus spp.*
- ▶ *Acinetobacter psp.*
- ▶ *Flavobacterium indologenes*
- ▶ *Aeromonas spp.*
- ▶ *Pseudomonas alcaligenes*



Prześciowa mikroflora skóry dłoni:

- ▶ rotawirusy i norowirusy
- ▶ gronkowiec złocisty– *Staphylococcus aureus*
- ▶ pałeczki *Salmonella, Shigella,*
- ▶ patogenne *Escherichia coli,*
- ▶ potencjalnie chorobotwórcze *Enterococcus spp., Enterobacter spp., Klebsiella sp., Serratia sp.*
- ▶ grzyby pleśniowe *Aspergillus, Candida*
- ▶ jaja tasiemca i owsika



Choroby brudnych rąk

- ▶ biegunki– rotawirusy , norowirusy
- ▶ biegunki–patogenne *Escherichia coli*
- ▶ zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe–
Gronkowiec złocisty
- ▶ zatrucia pokarmowe– pałeczki *Salmonella*,
Shigella
- ▶ choroby pasożytnicze– jaja tasiemca i owsika



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

*Jednorazowy kontakt z powierzchnią skażoną
drobnoustrojami powoduje przeniesienie od
100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów*



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Nie przestrzeganie podstawowych zasad
higieny rąk jest przyczyną zakażeń dróg
oddechowych, skóry, przewodu
pokarmowego



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Wybrane choroby brudnych rąk



Czynnik chorobotwórczy

Staphylococcus aureus – gronkowiec złocisty

- ▶ zapalenie mieszków włosowych
- ▶ czyraki i ropnie
- ▶ zakażenia tkanki podskórnej– po urazach, zabiegach,
- ▶ jęczmień – u chorych na cukrzycę
- ▶ zakażenia przyranne – rany chirurgiczne, oparzeniowe,
- ▶ zatrucia pokarmowe: wymioty, biegunka, spadek ciśnienia krwi, zapaść a nawet śmierć
- ▶ pogrypowe zapalenie płuc



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Czynnik chorobotwórczy

***Enterococcus spp.* – paciorkowiec kałowy**

Wywołuje zakażenia oportunistyczne



Czynnik chorobotwórczy

- Escherichia coli*** – Pałeczka okrężnicy – fizjologiczna mikroflora jelita grubego człowieka i zwierząt. Może powodować:
- ▶ Zapalenie układu moczowego, przyczyna 60–80% zakażeń dróg moczowych,
 - ▶ zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych u noworodków
 - ▶ schorzenia żołądka i jelit wywołane przez szczepy wytwarzające toksyny
 - ▶ biegunki u dzieci, biegunkę podróźnych
 - ▶ zakażenia szpitalne (sepsa, zapalenie płuc)



Czynnik chorobotwórczy

Klebsiella pneumoniae – pałeczka zapalenia płuc

- ▶ Zapalenie płuc, zakażenia w obrębie przewodu pokarmowego, kości, stawów i dróg moczowych,
- ▶ czynnik etiologiczny zapalenia opon mózgowych u noworodków



Czynnik chorobotwórczy

Aspergillus spp. – kropidlak

- ▶ Niektóre gatunki grzyba (np. *A. fumigatus*) powodują grzybice skóry, grzybice płuc lub astmę oskrzelową,



Czynnik chorobotwórczy

Enterobius vermicularis – owsik ludzki

- ▶ Inwazyjna choroba pasożytnicza, wywołana nicieniem. Występuje najczęściej u dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Jej głównym objawem jest świąd odbytu.



Czynnik chorobotwórczy

Sarcoptes scabiei– Świerzbowiec drążący

pasożyt z rodziny roztoczy, żyje w kanalikach wydrążonych w naskórku. Choroba objawia się wysypką i świądem. Świerzb występuje najczęściej w przestrzeniach międzypalcowych rąk, na nadgarstkach, a także w okolicach pachwin, pępka, zgięć i fałd skórnych.



Mycie rąk wodą z mydłem przez 15 sekund redukuje liczbę bakterii o około 90%. Mycie rąk przez 30 sekund usuwa całkowicie drobnoustroje, które mogą być przyczyną chorób.





Kiedy należy umyć ręce?

- ▶ *przed posiłkiem oraz karmieniem dzieci*
- ▶ *przed przygotowywaniem posiłku, szczególnie przed i po przygotowywaniu potrawy z mięsa, drobiu, ryb*
- ▶ *po zabawie ze zwierzętami i po porządkowaniu kuwet*
- ▶ *po zakryciu dłońmi nosa i ust w czasie kaszlu i kichania oraz po użyciu chusteczki jednorazowej*
- ▶ *po skorzystaniu z toalety*
- ▶ *po powrocie do domu z pracy, ze sklepu lub z podróży środkami komunikacji miejskiej*
- ▶ *po kontakcie z osobą chorą w domu lub w szpitalu*
- ▶ *po wykonaniu opatrunku*
- ▶ *po czynnościach porządkowych i wyrzuceniu śmieci*
- ▶ *po zmianie pieluszki u dziecka lub osoby chorej*
- ▶ *po kontakcie z krwią, wymiocinami lub wydalinami*



Mycie rąk

- ▶ Samo mycie wodą bez mydła jest niewystarczające
- ▶ Równoczesne zastosowanie środków odkażających na bazie alkoholu i mydła jest nieefektywne





Mycie rąk

- ▶ Drobnoustroje łatwiej przylegają do wilgotnej skóry – Dokładnie osusz ręce po myciu najlepiej jednorazowym ręcznikiem.





Mycie rąk

- W przypadku potrzeby umycia rąk podczas pobytu poza domem, po korzystaniu ze środków komunikacji miejskiej– warto mieć przy sobie preparat do odkażania rąk w formie żelu/płynu, który wystarczy wetrzeć w dłonie





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

15 października

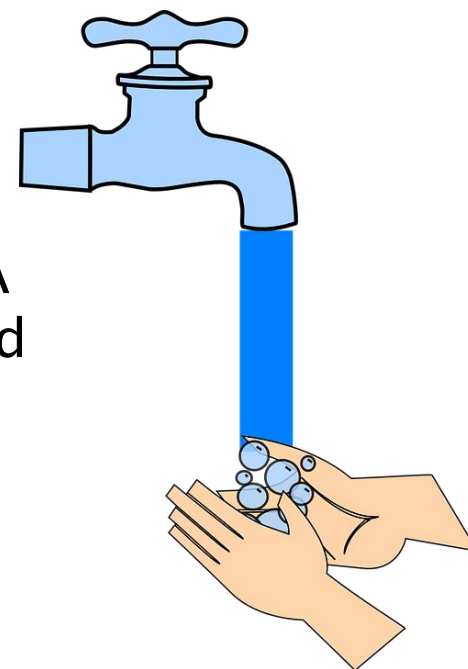
Światowy Dzień Mycia Rąk





Literatura:

- ▶ RAPORT MARKI DETTOL I CENTRUM ZDROWIA DZIECKA Higiena rąk i otoczenia Polaków, pod redakcją: Doc. dr hab. n. med. Katarzyny Dzierżanowskiej-Fangrat, Dr n. med. Alicji Pawińskiej, Dr n. biol. Katarzyny Semczuk





**Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st.
Warszawie**

ul. Kochanowskiego 21,

Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;

tel. 22/311-80-07÷08;

e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

DZIĘKUJEMY

Warszawa, 2017