

# PROCEDURA - HIGIENA RĄK

Odpowiednie mycie rąk to podstawowa forma interwencji pozwalająca na zminimalizowanie przenoszenia chorób zakaźnych.<sup>1,2,3</sup> Amerykański Urząd ds. Żywności i Leków (FDA) nie zezwala na umieszczanie szczegółowych informacji o działaniu antywirusowym na produktach do pielęgnacji rąk.<sup>3</sup> W niektórych jednak wypadkach (np. kiedy dłonie nie są widocznie zabrudzone) zaleca się środki odkażające bez zawartości wody jako alternatywę dla mycia rąk<sup>4</sup> dla pracowników nie mających kontaktu z żywnością oraz w sytuacjach klinicznych. Dodatkową ochronę dać może stosowanie środka odkażającego po umyciu rąk. Środki odkażające stosowane przez pracowników mających kontakt z żywnością powinny spełniać dodatkowe wymogi.<sup>5,6</sup>

## CZĘSTOTLIWOŚĆ

### Kiedy myć ręce:

- ▲ Kiedy ręce są widocznie zabrudzone.
- ▲ Przed i po jedzeniu lub paleniu tytoniu.
- ▲ Po skorzystaniu z toalety.
- ▲ Po dotknięciu którejkolwiek części ciała.
- ▲ Po kaszlu, kichnięciu i użyciu chusteczki do nosa.
- ▲ Przed założeniem i po zdjęciu rękawiczek.

### Dodatkowo dla pracowników mających kontakt z żywnością:

- ▲ Na początku zmiany oraz po przerwach.
- ▲ Po kontakcie z zabrudzonym sprzętem i narzędziami.
- ▲ Przed przejściem z pracy z żywnością surową do pracy z żywnością gotową do spożycia.

### Kiedy stosować środki do dezynfekcji rąk:

- ▲ Wyłącznie, kiedy na rękach nie ma widocznych zabrudzeń.
- ▲ Po umyciu brudnych rąk.
- ▲ Przed założeniem i po zdjęciu rękawiczek.
- ▲ Przy przejściu z obszaru skażonego do obszaru czystego.

## PROCEDURY KONTROLI GRYPY

# PROCEDURA - HIGIENA RĄK

### Dodatkowo dla pracowników mających kontakt z żywnością:

- ▲ Przystąpienie do pracy wyłącznie po umyciu rąk.

#### Procedury:

##### Mycie rąk:

1. Zmocz dłonie ciepłą wodą.
2. Nanieś mydło na dłonie.
3. Pocieraj dłonie energicznie przez 15-20 sekund, pokrywając wszystkie powierzchnie dłoni i palców.
  - Zwróć szczególną uwagę na paznokcie oraz przestrzenie między palcami.
4. Spłucz dłonie ciepłą wodą.
5. Dokładnie wysusz dłonie ręcznikiem jednorazowym.
6. Użyj ręcznika, żeby zakręcić kran.

##### Dezynfekcja rąk:

1. Nanieś produkt na wnętrze dłoni.
2. Pocieraj dłonie o siebie pokrywając wszystkie powierzchnie dłoni i palców.
  - Zwróć szczególną uwagę na paznokcie oraz przestrzenie między palcami.
3. Wcieraj do wyschnięcia (15-20 sekund).

#### DODATKOWE INFORMACJE:

Polski Plan Pandemiczny: [www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl)

Ministerstwo Zdrowia: [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)

<sup>1</sup> Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC). <http://www.cdc.gov/cleanhands>.

<sup>2</sup> Plan zwalczania pandemii grypy Wydziału Zdrowia i Usług Społecznych Dodatek 4. <http://www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup4.html#s4-II>

<sup>3</sup> Amerykański Urząd ds. Żywności i Leków (FDA), Tymczasowa Monografia Końcowa dla Antyseptycznych Środków Ochrony Zdrowia, 59 Fed. Reg. 31,402 (17 czerwca, 1994).

<sup>4</sup> CDC. <http://www.cdc.gov/cleanhands/> and <http://www.cdc.gov/handhygiene/>

<sup>5</sup> FDA Kodeks Żywności 2005. Section 2-301.16.

<sup>6</sup> FDA. 2003. Higiena rąk w placówkach handlowych i gastronomicznych. <http://www.cfsan.fda.gov/~comm/handhyg.html>