

Jak zadbać o bezpieczeństwo epidemiologiczne opiekuna i chorego?



Autor
Beata Wilichnowska
Pielęgniarka epidemiologiczna

5 minut czytania

Postępując bezpiecznie, nie musisz bać się podjęcia [czynności pielęgnacyjnych](#). Najważniejszymi elementami opieki nad chorym w warunkach zagrożenia epidemiologicznego są: postępowanie z chorym i przestrzeganie [zasad sanitarno-epidemiologicznych](#) w warunkach domowych.

Dezynfekcja rąk

- ✓ Pamiętaj, że drobnoustroje, takie jak bakterie, wirusy, przenoszą się bezpośrednio przez ręce. Dlatego zadbaj o higienę rąk – mycie, dezynfekcję i pielęgnację.
- ✓ Ciepła woda z mydłem pozbawi skórę dłoni większości zarazków. Dezynfekcja wyeliminuje prawie wszystkie z nich. Przy myciu dłoni nie pomijaj żadnych ich części, np. nadgarstków i paznokci.
- ✓ Dezynfekcja jest bardzo ważną częścią higieny rąk. Używaj sprawdzonych produktów. Bardzo ważne jest, aby dezynfekować suchą skórę dłoni. Jeżeli nałożysz preparat dezynfekujący na mokrą skórę dłoni, to po pierwsze – nie zadziała, ponieważ go rozcieńczysz, a po drugie – może doprowadzić do reakcji chemicznych, które spowodują podrażnienia.
- ✓ Jaka ilość preparatu jest wystarczająca, aby poprawnie zdezynfekować dłonie? Każdy z nas nosi odpowiednią miarkę przy sobie! Jest nią zagłębienie po wewnętrznej stronie dłoni. To zagłębienie jest właśnie naszą indywidualną miarką. Pamiętaj, aby dezynfekcję wcierać tak długo, aż skóra dłoni stanie się sucha.

Dodatkowe środki ochronne

- ✓ Na zdezynfekowane ręce możesz założyć rękawice ochronne. Należy je stosować przy wykonywaniu [czynności pielęgnacyjnych](#). Celem jest ochrona dłoni przed zabrudzeniami materiałem biologicznym i innymi nieczystościami, szczególnie wtedy, gdy mamy na dłoniach zmiany chorobowe lub uszkodzenia. Zmiany chorobowe lub uszkodzenia zawsze należy zabezpieczyć dobrze przylegającym (tzw. okluzyjnym) opatrunkiem, zakrywającym całą ich powierzchnię.
- ✓ Nasze ręce są podstawowym narzędziem pracy, stosuj różnego rodzaju emulsje, kremy i maści. Skóra elastyczna i dobrze odżywiona jest mniej podatna na uszkodzenia.

- ✓ Dbając o bezpieczeństwo epidemiologiczne podopiecznego oraz własne, pamiętaj o ochronie odzieży wierzchniej – przebieraj się lub nałóż odzież ochronną. Odzież przeznaczoną do opieki często zmieniaj. Pierz ją w wysokiej temperaturze (60-90 stopni), poddając dezynfekcji termicznej. Odzież ochronną jednorazową, np. fartuchy fizelinowe, po zdjęciu włóż do woreczka foliowego i wyrzuć do pojemnika z odpadami.

Jak dobrać odpowiednią maseczkę?

- ✓ Zgodnie z obowiązującymi przepisami wyłącznym środkiem ochrony dróg oddechowych jest **maseczka**. Według prawa nie są nim: przyłbice, kominy, szaliki itp.
- ✓ Materiałowa maseczka wielokrotnego użytku nie jest środkiem ochrony osobistej z epidemiologicznego punktu widzenia. Oznacza to, że nie spełnia narzuconych wymagań.
- ✓ Medyczna maseczka jednorazowa przeznaczona jest do jednokrotnego użytku. Spełnia swoją funkcję przez około godzinę od założenia. Po każdym zdjęciu maseczki należy ją wyrzucić. Wielokrotne używanie jest szkodliwe – opar oddechowy, ślina, wydzielina kataralna zawierają różne drobnoustroje, również te chorobotwórcze. Strona wewnętrzna maseczki staje się wilgotna, sprzyja to namnażaniu grzybów i pleśni chorobotwórczych. Aby nie dopuścić do rozwoju infekcji układu oddechowego poprzez złe użytkowanie, maseczkę należy używać zgodnie z jej przeznaczeniem.
- ✓ Maseczki z filtrem są aktywowane poprzez pierwsze zaciągnięcie powietrzem i spełniają swoją funkcję przez ok. 8 godzin. Przed użyciem należy przeczytać instrukcję dołączoną do opakowania.
- ✓ Ze względów ekologicznych po zużyciu maseczki należy przeciąć obie gumki. Ograniczy to szkody środowiska naturalnego, na przykład zaplątanie i uwięzienie ptaków.

Jak postępować z bielizną, pościelą, odzieżą osobistą chorego?

- ✓ Odzież chorego, pościel, ręczniki, bieliznę należy prać **oddzielnie** w temperaturze powodującej dezynfekcję termiczną (60-90 stopni).

Jak postępować z opatrunkami, pieluchami, innymi zużytymi wyrobami medycznymi?

- ✓ Odpady medyczne zabezpiecz w woreczku foliowym i zamknij tak, aby nie było można go ponownie otworzyć.
- ✓ Wszystkie zużyte wyroby medyczne o ostrych końcach, krawędziach, np. ampułki, igły, lancety, trzeba koniecznie zabezpieczyć poprzez włożenie do pojemniczka plastikowego (np. po lodach) lub tekturowego (np. po syropie) i zaklejenie taśmą tak, aby osoby postronne nie mogły go ponownie otworzyć.

Jak postępować z zakupami?

- ✓ Nie należy spożywać produktów bezpośrednio z opakowania, może być ono zanieczyszczone.
- ✓ Owoce i warzywa, skorupki jajek koniecznie myj ciepłą wodą, najlepiej z odpowiednim detergentem, nadającym się do celów spożywczych – np. płynem do naczyń, po czym dokładnie spłucz.
- ✓ Nowe ubrania, bieliznę, tekstylia należy wyprać przed użyciem.

Czy mogę wywietrzyć pomieszczenie, w którym znajduje się chory?

- ✓ Częste wietrzenie pomieszczenia wspomogę prawidłową wentylację płuc, pamiętaj jednak o zachowaniu zasad:
- ✓ nie narażaj chorego na przeciąg i chłód,
- ✓ w czasie wietrzenia osłoń chorego lub przenieś go do innego pomieszczenia.

Jak radzić sobie z potrzebą bezpośredniego kontaktu podczas pandemii?

Chociaż w dobie pandemii ograniczamy bezpośredni kontakt międzyludzki do minimum, nie sposób całkowicie go uniknąć. Jak zatem zachować się właściwie w przypadku obcowania z chorym?

- ✓ Mając na uwadze bezpieczeństwo zarówno opiekuna, jak i chorego, najrozważniej jest zachować dystans minimum dwóch metrów oraz pamiętać o stosowaniu maseczek ochronnych i dezynfekcji.
- ✓ Okolicznością, w której nie są one potrzebne jest sytuacja, w której obydwie strony są zaszczepione dwoma dawkami. W takim przypadku dopuszcza się złagodzenie dystansu fizycznego oraz obowiązku zakrywania ust i nosa.
- ✓ Jeżeli nie ma przeciwwskazań do szczepień stwierdzonych przez lekarza – zrób to.
- ✓ Na szczepienie można zapisać się za pośrednictwem:
 - Internetowego Konta Pacjenta
 - Aplikacji moje IKP
 - Punktu szczepień (w placówkach POZ lub aptece) telefonicznie lub bezpośrednio
- ✓ Szczepienie pozwoli na łżejsze przejście choroby, a także uniknięcie powikłań.
- ✓ Jeżeli u chorego występują objawy takie jak kaszel, katar, podwyższona temperatura, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem POZ, a ten zdecyduje o dalszym postępowaniu.

Czy kontakt z naszym zwierzęciem jest bezpieczny?

Zwierzęta domowe, które nie wychodzą na zewnątrz, nie stanowią dla nas żadnego zagrożenia.





Niektórzy czworonożni podopieczni spędzają jednak czas poza domem. Jeżeli warunki zamieszkania powodują, że zwierzę należy wyprowadzić zadbaj o to, aby miało wszystkie szczepienia, było czyste i regularnie odrobaczane.

Jak postępować, gdy skaleczę się podczas sprawowania opieki nad chorym?



Podczas czynności pielęgnacyjnych możesz się skaleczyć. Jeżeli dojdzie do niewielkiego przerwania ciągłości skóry i pojawi się krwawienie, nie należy go tamować.



Miejsce skaleczone podłóż pod strumień bieżącej wody.



Nałóż grubą warstwę opatrunku oraz pamiętaj o tym, by uszkodzonej skóry nie dezynfekować, ponieważ istnieje ryzyko uszkodzenia zakończeń nerwowych.



Jeżeli rana jest duża – konieczny jest natychmiastowy kontakt z lekarzem, który podejmie decyzję o dalszym postępowaniu.

Jacy specjaliści pomagają w ww. temacie? Gdzie ich znaleźć?

- Eksperci ze Stowarzyszenia Higieny Lecznictwa, <https://shl.org.pl/>
- Eksperci ze Stowarzyszenia Epidemiologii Szpitalnej, <http://www.ses.edu.pl/>
- Eksperci z Polskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek Epidemiologicznych, <https://pspe.pl/>
- Strona internetowa Ministerstwa Zdrowia, <https://www.gov.pl/web/zdrowie>
- Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób, <https://www.ecdc.europa.eu/>

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.