

EL HİJYENİ

Yaşar Emre Şen
Eğitim Hemşiresi

2021

KONULAR

- El hijyeninin önemi
- El hijyeni endikasyonları
- El hijyeni sağlama yöntemleri
- Eldiven kullanımını ile ilgili kurallar
- El antiseptikleri ile ilgili genel bilgiler
- Alkol bazlı el antiseptikleri ile ilgili alınması gereken güvenlik önlemleri

EL HİJYENİNİN ÖNEMİ

- Günlük yaşantımızda ellerimiz, çevre ile her türlü bağlantıyı sağlayan, bu nedenle de en fazla bakteri barındıran organımızdır. El yıkama, çok sıradan ve günlük bir iş olması nedeniyle, genellikle ihmal edilen bir konudur. Oysa ki, hem kendimizin hem de çevremizdekilerin sağlığını korumak ellerimizdedir. Çevre ile sürekli temas halinde olan ellerimiz yoluyla taşınan bakteriler basit bir soğuk algınlığından, SARS, hepatit A, Avian Influenza gibi öldürücü bir çok hastalığın gelişimine neden olabilmektedir. Özellikle sağlık personelinin elleri, mikroorganizmaların hastadan hastaya yayılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, yetersiz el hijyeni, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde halen yaygın olarak görülen hastane enfeksiyonlarına neden olan başlıca etmenler arasında yer almaktadır. Yüksek morbidite, mortalite ve tedavi maliyetine neden olan bu enfeksiyonlardan korunmaya yönelik tedbirlerin başında, yeterli el hijyeninin sağlanması gelir. Yeterli el hijyeni aynı zamanda, besin kaynaklı hastalıkların azaltılmasında, okullarda sıklıkla görülen gastroenteritler, dışkı ile bulaşan hastalıklar, parazit ve mantarların gelişiminin önlenmesinde de basit ancak en etkili koruma yöntemidir.

EL HİJYENİ ENDİKASYONLARI

Eller hastane ortamında sıvı sabun ve su ile aşağıda belirtilen durumlarda yıkanmalıdır:

- Gözle görülür kir varlığında,
- Proteinasöz materyalle kontamine ise,
- Kan veya diğer vücut sıvıları ile kirlendi ise,
- Hasta ile her temas öncesinde ve sonrasında,
- Hasta bakımında kullanılan aletlere temas öncesinde ve sonrasında,
- İnvaziv işlemler öncesinde ve sonrasında,
- Eldiven giyme öncesinde ve sonrasında,
- Hasta çevresi ile temas öncesinde ve sonrasında,

- Bütünlüğü bozulmuş cilt ile veya mukoz membranlarla temas sonrasında,
- Hastaya temastan önce kontamine bir alana temas edilmesi gerekiyorsa, sonrasında temiz alana yapılacak temas öncesinde,
- İlaç hazırlamadan önce,
- El antiseptiği ile her beş ovalama işlemi sonrasında bir kere eller yıkanmalıdır veya el antiseptiği içerisindeki yumuşatıcı maddenin ellerde birikme hissine sebep olduğu aşamada eller yıkanmalıdır.
- Tuvalete girdikten sonra ellerin su ve sabunla yıkanması gereklidir.

Normal deri florası ve el hijyeni

Deri florası geçici ve kalıcı mikroorganizmalardan oluşur:

- **Geçici flora:** Günlük aktiviteler sırasında cilde bulaşan mikroorganizmalardan oluşur. Sabun ve su ile ellerin yıkanması durumunda ciltten tamamen uzaklaştırılabilir.
- **Kalıcı flora:** Derinin içinde ve kıl foliküllerinde yaşayan mikroorganizmalardan oluşur. Rutin el temizliği yetersiz kalır, antimikrobiyal içerikli el yıkama ürünleri ile yıkama gereklidir.

El hijyeninde amaç ellerdeki gözle görülür kiri ve geçici floranın tamamını uzaklaştırmanın yanı sıra kalıcı floranın da sayıca azaltılmasıdır.

EL HİJYENİ SAĞLAMA YÖNTEMLERİ

- **Sosyal el yıkama:** Sosyal hayattaki el temasını gerektiren kirli/kontamine tüm rutin işlemlerden sonra ellerdeki geçici florayı uzaklaştırmak amacıyla yapılan işlemdir. Su ve antimikrobiyal olmayan katı/sıvı sabunla yapılabilir. Kalıcı flora etkilenmez.
- **Hijyenik el yıkama:** Ellerdeki geçici florayı uzaklaştırmak amacıyla antiseptik (iyodoforlar, klorheksidin, triklosan, vb) içeren sabunlarla yapılan el yıkamadır. Kalıcı flora bakterileri de kısmen etkilenir. Yıkama süresi 20-30 saniye olmalıdır.

- ***El antisepsisi:*** Ellerdeki geçici floranın etkili ve hızlı bir şekilde uzaklaştırılmasıdır. Kalıcı floranın azaltılması amaçlanmaz. Ellerde görünür kirlenme olmamalıdır. Avuç içine 3-5 ml el antiseptiği alınarak eller kuruyana dek ovulmalıdır.
- ***Cerrahi el yıkama:*** Amaç, geçici florayı yok etmek, kalıcı florayı ise olabildiğince azaltmaktır. Antiseptik özelliği olan ajanlar kullanılmalıdır. Her türlü invazif girişim ve cerrahi müdahale öncesinde yapılmalıdır. Yıkama süresi en az 2-6 dakika olmalıdır. Eller ve dirseklere kadar kollar yıkanmalı ve steril havlu ile kurulmalıdır. Ellerde takı olmamalı ve tırnaklar kısa olmalıdır.

Zaman çok önemli!



El yıkama

1-1.5 dak

Alkol bazlı sol ile ovma

10 - 20 sn

ELDİVEN KULLANIMI

Eldiven kullanım amaçları ellerin kontaminasyonunu önlemek, kan yoluyla bulaşan mikroorganizmalardan korunmak ve personelin elindeki mikroorganizmaların hastalara bulaşını önlemektir. Eldiven kullanımı, mikroorganizmaların geçişini tam olarak önleyemediği için hiçbir zaman el yıkamanın yerini almamalıdır. Eldivenin koruyuculuğunun yüksek olması için boyutlarının uygun olması gerekir, çok büyük veya çok küçük olmamalıdır.

Eldiven giymeden önce eller yıkanmalı veya el dezenfektanı ile ovalanmalıdır. Önlük kolları üzerine çekilmelidir. Eldiven giyildikten sonra temiz bölgeden kontamine bölgeye doğru çalışılmalıdır. Eldiven ile çalışırken kişisel kontaminasyonu önlemek için ağıza, buruna, göze dokunulmamalıdır. Yırtılma veya delinme durumlarında hemen değiştirilmelidir. Eldivenler tekrar kullanılmamalıdır. Çıkarılırken temiz tarafı dışa gelecek şekilde çıkarılmalı ve atılmalıdır. Çıkarıldıktan sonra eller tekrar yıkanmalı veya alkol içerikli el dezenfektanı ile ovalanmalıdır.

EL ANTİSEPTİĞİ

El antiseptikleri nelerdir?

- **El antiseptikleri:** Alkoller, klorheksidin, heksaklorofen, iyot ve iyodoforlar, para-chloro-metaxylenol (PCMX), kuaterner amonyum bileşikleri, triklosan, hidrojen peroksit.

Dikkat edilmesi gereken hususlar;

- Dezenfektan kullandıktan sonra eller ovuşturularak iyice kurulanmalı ağız, göz gibi yerlere değdirilmemelidir.

Önemli noktalar

- Gözle görülür kir varlığında eller yıkanmalı
- Azalan sıvı sabunların ve antimikrobiyal sabunların üzerine ekleme yapılamaz.
- Yeterli miktarda (3-5 ml) alkollü el antiseptiği kullanılmalıdır. Az volüm yeterli değil
- Tam kuruma sağlanana kadar eller ovalanmaya devam edilmeli,
- Eldiven giymeden önce antiseptik tam olarak kurumuş olmalı
- Alkollü el antiseptikleri ıslak veya nemli ellere uygulanmamalı
- Uçucu ve yanıcı olduğu unutulmamalı



Alkollü el antiseptiklerinin avantajları

- Zaman kazandırıcı
- Güçlü ve hızlı etkili
- Ucuz
- Lavabo ihtiyacı yok
- Durulama / kurulama yok
(tekrar kontaminasyon riski yok)

Hastane enfeksiyonlarının önlenmesinde etkinliği kanıtlanmış, en eski, en basit ve en ucuz tıbbi uygulama **el hijyenidir.**