

# ROMATEM®

## ÖZEL ROMATEM FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON HASTANESİ

### EL HİJYENİ EĞİTİM DOKÜMANI

#### 1. EL HİJYENİNİN ÖNEMİ

- Hastane enfeksiyonlarının en önemli bulaşma yolu kontamine ellerdir.
- Doğru el hijyeni, sağlık hizmeti ilişkili enfeksiyonları %30-50 oranında azaltır.
- Hem hasta güvenliği hem de sağlık personelinin korunması için hayati öneme sahiptir.
- Antibiyotik direncinin yayılımını engellemede ilk basamaktır.

#### 2. EL HİJYENİ ENDİKASYONLARI (5 ENDİKASYON KURALI - DSÖ)

DSÖ'nün "**Eller İçin 5 An**" kuralına göre el hijyeni şu durumlarda uygulanmalıdır:

No	Endikasyon	Açıklama
1	Hastaya temas ÖNCESİ	Hastayı korumak için (özellikle bağıışıklığı baskılanmış hastalar)
2	Aseptik / Temiz işlem ÖNCESİ	Enjeksiyon, pansuman, kateter takma vb. işlemlerden hemen önce

No	Endikasyon	Açıklama
3	Vücut sıvısı teması SONRASI	Kan, tükürük, idrar, drenaj sıvısı vb. ile temastan sonra
4	Hastaya temas SONRASI	Muayene, pozisyon verme, hasta taşıma vb. sonrası
5	Hasta çevresine temas SONRASI	Hasta yatağı, komidin, monitör, kapı kolu vb. yüzeylere temastan sonra

### 3. EL HİJYENİ SAĞLAMA YÖNTEMLERİ

#### A) EL YIKAMA (Su ve Sabun ile)

- **Süre:** En az 40-60 saniye
- **Ne zaman kullanılır?** Eller gözle görülür kirliyse, kan/vücut sıvısı bulaştıysa, tuvalet sonrası, spor ve Clostridium difficile gibi dirençli mikroorganizmalar için.
- **Adımlar:** Avuç içi – avuç içi, sırtlar, parmak araları, başparmaklar, tırnak uçları, bilekler – durulama – tek kullanımlık havlu ile kurulama (havlu ile musluğu kapat).

#### B) ALKOL BAZLI EL ANTİSEPTİĞİ (ABEA) İLE OVALAMA

- **Süre:** 20-30 saniye (eller kuruyana kadar)
- **Ne zaman kullanılır?** Eller gözle görülür kirli değilse, tüm rutin hasta temasları arasında.
- **Adımlar:** En az 3 ml ürün alın – avuç içinde ovalayarak tüm el yüzeyine yayın – parmak araları, tırnak dipleri, başparmak ve bilekleri unutmayın – kuruyana kadar devam edin.

#### 4. ELDİVEN KULLANIMI İLE İLGİLİ KURALLAR

- Eldiven **el hijyeninin yerine geçmez**; eldiven takmadan önce ve çıkardıktan sonra mutlaka el hijyeni yapılır.
- Her hasta arasında ve aynı hastada kontamine alandan temiz alana geçerken eldiven değiştirilir.
- Aynı eldivenle birden fazla hastaya dokunmak **YASAKTIR**.
- Eldiven çıkarılırken dış yüzeye temas edilmemeli (eldivenin dışını eldivenin iç yüzeyiyle sıyırma tekniği uygulanır).
- Steril eldiven sadece aseptik işlemlerde, non-steril eldiven ise kan/vücut sıvısı temas riskinde kullanılır.

#### 5. EL ANTİSEPTİKLERİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

- El antiseptikleri; su ve sabuna erişimin olmadığı durumlarda veya hızlı hijyen gerektiğinde tercih edilir.
- Etkin maddeleri: Alkol (%60-80), Klorheksidin, İyot bileşikleri, Triklosan.
- Alkol bazlı el antiseptikleri, bakteriler (TB dahil), virüsler (HBV, HCV, HIV, influenza) ve mantarlara karşı geniş spektrumludur.
- **Sporsuz bakterilere (Clostridium difficile, Bacillus spp.) ve bazı küçük zarfsız virüslere (Norovirus)** tam etkili değildir; bu durumlarda sabun ve su ile yıkama tercih edilir.

#### 6. ALKOL BAZLI EL ANTİSEPTİKLERİ İLE İLGİLİ ALINMASI GEREKEN GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

- **Yanıcıdır:** Açık alev, sigara, elektrokoter yakınında kullanmayın. Yanıcı madde yakınında depolamayın.
- **Göz ve mukoza ile temasından kaçının:** Temas halinde bol su ile yıkayın.
- **Cilt tahrişi:** Sık kullanımda kuruluk ve kontakt dermatite neden olabilir. Düzenli nemlendirici kullanın, cilt bütünlüğü bozulmuş sağlık çalışanları için alternatif ürün (ör. klorheksidin) tercih edin.
- **Depolama:** Serin, havadar bir yede; direkt güneş ışığından ve ısı kaynaklarından uzakta saklayın.
- **Çocukların ulaşamayacağı yerde bulundurun.** Sadece dışarıdan kullanım içindir, içilmez.

## 7. EL HİJYENİ İPUÇLARI (ROMATEM ÖZEL)

- Takı, yüzük, saat, bileklik, oje → **EL HİJYENİNİ ENGELLER**. Mümkünse çıkarın.
- Tırnaklar kısa ve doğal olmalı. Yapay tırnak ve jel oje kullanılmamalıdır.
- Eldiven giymeden önce ellerinizin tamamen kuru olduğundan emin olun (nemli cilt mikroorganizmaların üremesini kolaylaştırır).
- El hijyeni için en az %70 etil alkol veya %60 izopropil alkol içeren ürünleri tercih edin.