

1. BŪTINA plauti rankas:

- Prieš ir po bet kokie kontakto su pacientu (pvz.: vartant, padedant atsikelti, paduodant vaistus, matuojant kraujospūdį);
- Po kontakto su kūno skysčiais, (pvz.: šlapimu, išmatomis, krauju, seilėmis);
- po tualetu;
- prieš maisto ruošimą ir valgį;
- grįžus iš lauko.

Kaip plauti rankas:

- Muilu ir tekančiu vandeniu 20–30 sek.;
- Kruopščiai nuplauti delnus, tarpupirščius, nykščius, nagus;
- Nusausinti vienkartinio rankšluosčiu.

Jei nėra galimybės plauti – naudoti alkoholinį rankų dezinfekantą.

2. Asmens apsaugos priemonės (pirštinės):

Pirštinės naudokite:

- Liečiant žaizdas ar odos pažeidimus;
- Keičiant sauskelines, paklotus;
- Tvarkant išskyras, pašalintą skrandžio turinį;
- Keičiant labai užterštą patalynę.

Pirštinės:

- Naudojamos tik vienam veiksmui;

- Po naudojimo išmetamos;
- Po nusimovimo – rankų higiena.

3. Kaukės dėvėjimas (jei pacientas serga gripu, COVID-19 ar pan.):

Kaukę rekomenduojama dėvėti:

- Artimo kontakto metu (pvz.: duodant vaistus, vartant, keičiant patalynę);
- Būnant vienoje patalpoje su sergančiu pacientu;
- Jei slaugantis asmuo pats jaučiasi peršalęs.

Kaukės naudojimo principai:

- medicininė kaukė arba FFP2;
- turi dengti nosį ir burną;
- keičiama, jei sudrėksta;
- nusiėmus kaukę – rankų higiena.

Jei įmanoma, kaukę gali dėvėti ir pats pacientas, kai šalia yra kitų žmonių.

4. Paciento izoliavimas namuose (ligos metu):

Jei pacientas serga užkrečiama kvėpavimo takų infekcija:

- Rekomenduojama atskira patalpa arba atskira miego vieta;
- Riboti lankytojų skaičių;
- Dažniau vėdinti patalpas.

Net laikinas atskyrimas sumažina užsikrėtimo riziką.

5. Paviršių ir daiktų higiena:

Kasdien valykite dažnai liečiamus paviršius:

- Durų rankenas;
- Jungiklius;
- Stalus, naktinius stalelius;
- telefonus, pultelius.

(pvz.: ryte ir vakare, po lankytojų ar procedūrų)

Valykite nuo švaresnių vietų link nešvaresnių

Artimojo slaugymo patalpoms būtinai naudokite atskiras šluostes.

6. Patalynė ir drabužiai:

- Patalynę keiskite 1–2 kartus per savaitę (jei pacientas prakaituoja ar nelaiko šlapimo – dažniau);
- Užterštą patalynę keiskite nedelsiant;
- Skalbkite 60–90 °C temperatūroje.

Skalbinių neneškite prispaudę prie savęs. Po tvarkymo atlikite rankų higieną.

7. Specialios patalynės ir apsauginės priemonės:

Rekomenduojama naudoti:

- Neperšlampamus čiužinio užvalkalus;
- Vienkartinius arba daugkartinius paklotus;
- Lengvai skalbiamą patalynę (ypač jei pacientas ilgai guli, nelaiko šlapimo ar gausiai prakaituoja).



Specialios patalynės priežiūra:

- Daugkartinius paklotus skalbkite 60–90 °C;
- Neperšlampamus užvalkalus – pagal gamintojo instrukciją;
- Labai užterštų skalbinių nepurtykite, dėkite tiesiai į skalbimą.

Po tvarkymo atlikite rankų higieną.

8. Patalpų švara ir vėdinimas:

- Vėdinkite patalpas 2–3 kartus per dieną (ryte, po slaugos, vakare);
- Po lankytojų – papildomai;
- Drėgną valymą atlikite bent 2–3 kartus per savaitę

9. Atliekų tvarkymas:

- Panaudotas pirštines, servetėles, sauskelnes dėkite į atskirą maišą;
- Maišą sandariai užriškite;
- Išmeskite su buitinėmis atliekomis (nepalikite atliekų kambaryje per naktį).

10. Lankytojai:

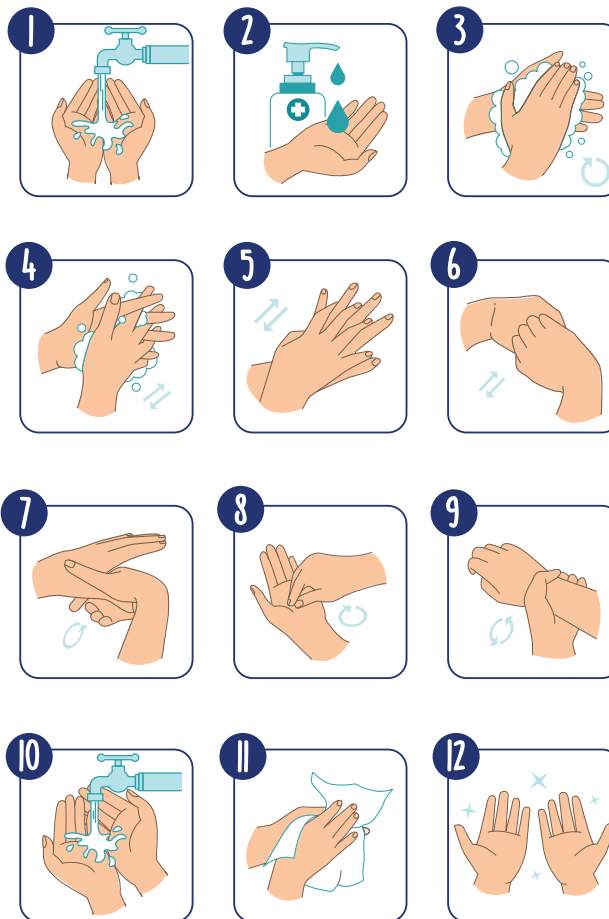
Nerekomenduojama lankyti paciento, jei:

- Karščiuojate;
- Kosite, sloguojate;
- Viduriuojate;
- Jaučiatės peršalę ar silpni (net lengva sloga gali būti pavojinga nusilpusiam pacientui).

11. Svarbiausia prisiminti:

- **Švarios rankos – saugiausia slauga** Kaukė ligos metu saugo visą šeimą;
- Švari aplinka mažina infekcijų riziką;
- Jei kyla abejonų – kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą.

KAIP PLAUTI RANKAS TAISYKLINGAI



ARTIMOJO SLAUGA NAMUOSE



Artimojo slauga namuose – atsakinga ir prasminga užduotis.

Tinkama rankų higiena, švari aplinka ir paprastos kasdienės prevencijos priemonės padeda apsaugoti pacientą nuo infekcijų ir užtikrinti saugią slaugą namų aplinkoje.

Ši atmintinė parengta tam, kad padėtų artimiesiems slaugyti saugiai, užtikrintai ir su mažesne rizika sveikatai.