

Hygiena rukou

**Příručka pro zdravotnický
personál a pečovatele
v zařízeních sociálních služeb**



Příručka je výstupem výzkumného úkolu V09-S4 Právní úprava bezpečnosti a ochrany zdraví při práci ve zdravotnických a sociálních zařízeních s ohledem na dodržování hygieny (desinfekce apod.), řešený Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., v letech 2019–2020, v rámci institucionální podpory Ministerstva práce a sociálních věcí.

Vydal: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i., 2020

Obrázky a fotografie: Freepik, Pixabay

Hygiena rukou

Příručka pro zdravotnický
personál a pečovatele
v zařízeních sociálních služeb

Obsah

Úvod	5
Ochrana rukou před poškozením pokožky	6
1) Správné mytí rukou	6
2) Správná péče o ruce	6
3) Používejte rukavice správně	6
4) Používejte čisticí a dezinfekční prostředky správně.....	7
5) Sledujte stav pokožky.....	7
Mytí rukou – doporučené postupy a začlenění do praxe.....	7
Proč je v péči tak důležité mytí rukou	8
Jak si zvyknout na mytí rukou – pro zaměstnavatele	9
Postup dezinfekce rukou (zabere 20 až 30 sekund)	9
Alternativní podrobnější postup (zabere 40 až 60 sekund)	10
Povinnosti zaměstnavatele na úseku bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.....	10
Krátký exkurz do právních povinností zaměstnavatele na úseku BOZP	10
Finanční stránka poskytování osobních ochranných prostředků	12
Podmínky předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění, hygienické požadavky na provoz zdravotnických zařízení a ústavů sociální péče, povinnosti zaměstnanců	13
Zajímavosti z rozhodování soudů v oblasti poskytování OOPP	14
Výběr zdravotně výchovných materiálů.....	15

Úvod

Lékařské zákroky, péče o rány, podpora péče o tělo a asistence při očištění těla – každý, kdo pracuje v lékařské či ošetřovatelské profesi, se těmito a podobnými zákroky denně zabývá. Jedná se o nedílnou součást výkonu profese zdravotníka či pečovatele v zařízeních sociálních služeb, při níž se však všichni dotčení pracovníci setkávají s nemalým rizikem vzniku kožních problémů či se vystavují možné nákaze infekčním onemocněním. Procento kožních onemocnění mezi tímto personálem ukazuje, že ruce jsou nejdůležitější nástroje pečovatelských profesí. Příčinou kožních problémů, ekzémů nebo alergií jsou nejen mýdlo, čisticí prostředky a povrchové dezinfekční prostředky, ale zejména častý kontakt s vodou.

Většinu kožních chorob souvisejících s prací je však možné se vyhnout. Tato příručka stručně připomíná, jak se s pomocí několika praktických opatření a bez velkých investic může učinit mnoho pro to, aby pokožka zdravotníků a pečujícího personálu zůstala zdravá a aby na příslušném pracovišti bylo minimalizováno riziko přenosu infekčního onemocnění.



Ochrana rukou před poškozením pokožky

Kožní problémy na rukou sester a lékařů nejsou neobvyklé, neboť pokožka je v každodenní péči stresována častým mytím rukou, dezinfekcí a používáním rukavic.

Zdravotnický personál a pečovatelé v zařízeních sociálních služeb mohou cílenými opatřeními chránit ruce před poškozením pokožky:

1) Správné mytí rukou

- Myjte si ruce tak málo, jak je to možné, ale tak často, jak je to nutné.
- Vyvarujte se horké vody, vlažná voda je lepší.
- Mycí prostředky z pokožky zcela vymývejte.

2) Správná péče o ruce

- Před použitím jakéhokoliv produktu zkontrolujte, zda neobsahuje přísady, na něž se u vás vyskytla nesnášenlivost. Přestaňte používat produkt, jakmile si všimnete podráždění nebo alergie.
- Promazávejte si pravidelně ruce. Krém nanášejte pouze na čistou a suchou pokožku.
- Používejte jemné, neparfemované produkty s pH nižším než 6. Pro suchou pokožku existují produkty s přídáním ureou, glycerinem, kyselinou mléčnou, oleji nebo tuky. Klasická mýdla a výrobky obsahující éterické oleje nebo alkohol nejsou vhodné.
- Před spaním si na ruce naneste mastný produkt. Krém funguje ještě lépe, pokud na něj natáhnete bavlněné rukavice.
- Pokud dojde k poškození kůže, nebojte se požádat o lékařskou pomoc.

3) Používejte rukavice správně

- Při práci s vodou noste gumové rukavice (např. v osobní péči).
- Používejte rukavice s nejdelsí možnou manžetou. Voda se tak snadno nedostane do rukavice.
- Jednorázové rukavice používejte pouze jednou.
- Vyberte správnou velikost.



- Před nasazením rukavic se ujistěte, že máte čisté a suché ruce.
- Vyvarujte se dlouhodobé vlhkosti na pokožce. Vyměňte rukavice, jakmile jsou uvnitř vlhké. Pod jednorázové rukavice si můžete také nasadit bavlněné rukavice.

4) Používejte čisticí a dezinfekční prostředky správně

- Používejte čisticí prostředky, které jsou šetrné k pokožce.
- Používejte pouze takové množství, jaké je potřeba. Dodržujte návod k použití na výrobku.
- Používejte dezinfekční prostředky na bázi alkoholu.
- Domácí dezinfekční prostředky používejte doma pouze tehdy, existuje-li riziko infekce. V takovém případě byste měli dezinfikovat ruce častěji než je umýt.
- Ujistěte se, že dezinfekční prostředek na ruce zvlhčuje.



5) Sledujte stav pokožky

Sleduje příznaky kožních problémů, např.:

- suchá pokožka,
- pocit pnutí,
- zarudnutí,
- svědění,
- vyrážka,
- puchýřky.

Mytí rukou – doporučené postupy a začlenění do praxe

Z pohledu bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) ukládá platná právní úprava zaměstnavatelům povinnost přijmout opatření k prevenci pracovních úrazů, nemocí z povolání a zdravotních rizik souvisejících s prací. Každý zaměstnavatel musí mít vyhodnocená rizika a seznam osobních ochranných pracovních prostředků (OOPP) pro danou oblast zaměstnání a zaměstnanci musejí absolvovat v pravidelných intervalech školení BOZP. V našem případě jde o správné mytí, dezinfekci a následnou

péči o pokožku rukou při práci ve zdravotnických zařízeních, při kontaktu s pacienty či klienty pečovatelských zařízení. Zaměstnavatel také musí zaměstnancům poskytnout vhodné produkty k péči o pokožku.

Je velmi důležité, aby celá pokožka rukou byla pokryta dezinfekčním prostředkem, včetně mezer mezi prsty. Zvláštní pozornost by měla být věnována špičkám prstů a palců, které přirozeně nejčastěji přicházejí do styku s bakteriemi.

Součástí péče je mytí rukou. Ruce by se měly vždy důkladně umýt mezi jednotlivými pracovními kroky nebo kontakty s jednotlivými pacienty

1. Před mytím rukou si sejměte šperky a jiné předměty a nenasazujte je zpět, dokud neukončíte péče.
2. Vložte ruce pod tekoucí vodu a pak je důkladně mydlete po dobu asi 30 sekund. Nezapomeňte si namydřit dlaně, prsty, nehty a záhyby kůže.
3. Důkladně opláchněte zbytky mýdla.
4. Osušte si ruce. Používejte buď svůj vlastní ručník, který měníte každý den (a perte při teplotě nejméně 60° C), nebo jednorázové papírové ručníky. Ujistěte se, že máte opravdu suché ruce: zbytková vlhkost je dobrým živným prostředkem pro bakterie.



Proč je v péči tak důležité mytí rukou

Sestry, lékaři a ostatní ošetřující personál přicházejí ve své činnosti při styku s pacienty obvykle do kontaktu rukama. Dotýkají se pacientů, ran, různých zdravotnických pomůcek, ale také jídla, pití a předmětů každodenního života. Ve svém každodenním pracovním postupu se dotknou mnoha předmětů. Co se stane v případě, že první z těchto předmětů je kontaminovaný patogeny?

Důležité je tedy mytí rukou mezi kontakty s jednotlivými pacienty nebo mezi pracovními kroky. To zahrnuje obvyklé čištění rukou v umyvadle s použitím mýdla (a poté důkladné zaschnutí!), a také dezinfekci rukou.

I před zahájením péče je vždy důležité si umýt ruce – přicházíte „zvnějšku“ a můžete si s sebou přinést nečistoty. Poté také vždy před a po přípravě nebo podávání jídla nebo pití pacientovi a před a po ošetření ran.

Jak si zvyknout na mytí rukou – pro zaměstnavatele

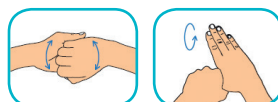
Jedním z nejdůležitějších opatření pro ošetřující personál v ambulantních ošetrovatelských službách je pravidelné pokročilé školení o hygienických a nebezpečných situacích v ošetrovatelství. Návyky jsou zde pravidelně trénovány, zaměstnavatel by také měl tato opatření funkčně implementovat:

- Dezinfekční prostředky umístěte tak, aby byly snadno dostupné, kdekoli je budete potřebovat.
- Používejte mýdlo, které je vhodné pro časté mytí rukou a příliš nevysušuje ruce.
- Pokud nelze používat jednorázové ručníky, mějte k dispozici velké množství malých bílých bavlněných ručníků, které můžete použít jednou a poté je řádně vyprat při vysokých teplotách.

Také je vhodné promluvit s osobou, která potřebuje péči, o tom, proč je mytí rukou důležité a že nejde o „znechucení“ nebo o myšlenku, že je osoba nečistá. Je nutné zdůraznit, že jde o ochranu každého ze zúčastněných.

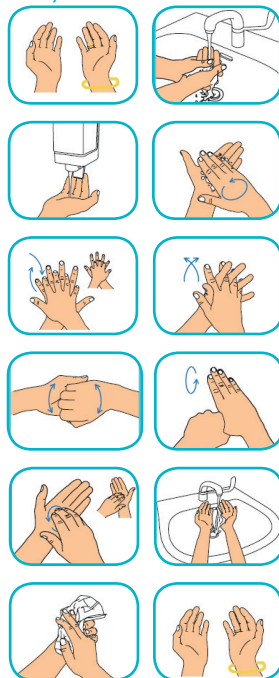
Postup dezinfekce rukou (zabere 20 až 30 sekund)

1. Do sevřené dlaně aplikujte dostatečné množství dezinfekčního přípravku k pokrytí celého povrchu obou rukou.
2. Třete dlaněmi o sebe.
3. Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a obráceně.
4. Třete dlaněmi o sebe se zaklesnutými prsty.
5. Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.
6. Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a obráceně.
7. Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a obráceně.
8. Po oschnutí dezinfekčního přípravku jsou ruce vydezinfikovány.



Alternativní podrobnější postup (zabere 40 až 60 sekund)

1. Sejměte z obou rukou veškeré prsteny a další předměty.
2. Navlhčete obě ruce vodou.
3. Aplikujte dostatečné množství vhodného mýdla, které postačí na pokrytí celého omývaného povrchu rukou a toto roznešte na dlaně, hřbet, prsty, nehty a záhyby kůže.
4. Třete dlaněmi o sebe.
5. Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a obráceně.
6. Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.
7. Třete hřbety prstů o dlaň druhé ruky se zaklesnutými prsty.
8. Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a obráceně.
9. Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a obráceně.
10. Důkladně opláchněte obě ruce vodou.
11. Ruce pečlivě osušte ručníkem.
12. Teprve až poté nasadte zpět prsteny a další předměty.



Používejte mýdlo, které je vhodné pro časté mytí rukou, a udržujte pokožku zdravou použitím krému i mimo péči v rámci zaměstnání.

Pokud dezinfikujete předměty nebo ruce, použijte vhodné prostředky a ujistěte se, že jsou správně používány: Dezinfekce obvykle trvá 20 až 30 sekund!

Povinnosti zaměstnavatele na úseku bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Krátký exkurz do právních povinností zaměstnavatele na úseku BOZP

Mezi povinnosti zaměstnavatele z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při práci patří zejména:

- Povinnost zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci, a to s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví, která se týkají výkonu práce, přičemž tato povinnost je součástí pracovních povinností vedoucích zaměstnanců.

- Vytvářet bezpečné a zdravé neohrožující pracovní prostředí, vyhodnocovat rizika a přijímat opatření k jejich předcházení.
- Při nástupu do práce seznámit zaměstnance s pracovním řádem, právními a ostatními předpisy k zajištění BOZP, jež musí zaměstnanec při práci dodržovat.
- Zajistit zaměstnancům nezbytné informace a pokyny týkající se BOZP, seznámit je s riziky a s opatřeními na ochranu před těmito riziky, a to včetně zaměstnanců, kteří jsou v pracovním poměru na dobu určitou, agenturním zaměstnancům, dočasně přiděleným zaměstnancům či mladistvým zaměstnancům. Tyto informace musí být zajištěny vždy při přijetí zaměstnance, jeho převedení, přeložení, při změně pracovních podmínek a podobně. Zaměstnavatel je povinen o tomto vést dokumentaci.
- Zajistit školení ohledně BOZP, a to jak při přijetí zaměstnance, tak při změně pracovního zařazení, druhu práce, při zavedení nových technologií a podobně.
- V případě, že nelze dostatečně odstranit rizika, která zaměstnancům hrozí při provádění pracovních úkolů, pomocí prostředků kolektivní ochrany (prostředky technického, technologického či organizačního charakteru – například odvětrávání, ochranné zábradlí...), je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnancům osobní ochranné pracovní prostředky, tyto mají chránit zaměstnance před riziky, nesmí ohrožovat jejich zdraví, bránit při výkonu práce a musí splňovat požadavky kladené EU.
- Poskytnout zaměstnancům mycí, čisticí a dezinfekční prostředky na základě rozsahu znečištění kůže a oděvu, přičemž tyto přísluší zaměstnanci bezplatně podle seznamu zpracovaného na základě vyhodnocení rizik a konkrétních podmínek práce. Poskytování nesmí zaměstnavatel nahrazovat finančním plněním.



Další důležité povinnosti zaměstnavatele, ale i práva a povinnosti zaměstnanců, naleznete v zákoně č. 262/2006 Sb., zákoníku práce, a to v ustanovení § 101–108 a v zákoně č. 309/2006 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy (zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci).

Osobní ochranné pracovní prostředky

OOPP jsou individuální prostředky ochrany a měly by být poskytovány až jako nejzazší možnost v situaci, kdy nelze riziko odstranit prostředky kolektivní ochrany (organizačním, technickým řešením). Jsou poskytovány vždy s ohledem na danou činnost, kterou zaměstnanec provádí, přičemž přísluší zaměstnanci bezplatně.

Ochranné prostředky musí být po dobu používání účinné proti vyskytujícím se rizikům, jejich užívání nesmí představovat další riziko, musí odpovídat podmínkám na pracovišti, být přizpůsobeny fyzickým předpokladům jednotlivých zaměstnanců a musí respektovat ergonomické požadavky a zdravotní stav zaměstnanců. Pokud zaměstnanci používají více OOPP, musí být vzájemně slučitelné. Použití jednoho OOPP více zaměstnanci je možné pouze v případě, že byla učiněna opatření, která zamezí ohrožení přenosnými chorobami.



Pokud oděv či obuv podléhá při práci mimořádnému opotřebení nebo znečištění, přísluší zaměstnanci též pracovní oděv či obuv. Údržba je pak primárně povinností zaměstnavatele.

Ve zdravotnictví se používání OOPP stanovuje podle specifických rizik. Těmi mohou být biologičtí činitelé, chemické látky, ionizující záření a neionizující záření. S ohledem na jednotlivé druhy rizik se poté používají vhodné OOPP.

Finanční stránka poskytování osobních ochranných prostředků

Náklady při zajišťování povinností na úseku BOZP hradí zaměstnavatel, nesmí být přímo ani nepřímo přenášeny na zaměstnance. Pokud zaměstnavatel poskytuje pracovní oděv či obuv, je primárně jeho povinností údržba těchto OOPP. V případě, že čištění a praní oděvů a obuvi obstarává po dohodě se zaměstnavatelem sám zaměstnanec, zaměstnavatel musí na základě dohody tomuto zaměstnanci poskytnout finanční příspěvek.

Mycí, čistící a dezinfekční prostředky přísluší zaměstnanci bezplatně. Jejich poskytování nesmí zaměstnavatel nahrazovat finančním plněním.

Podmínky předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění, hygienické požadavky na provoz zdravotnických zařízení a ústavů sociální péče, povinnosti zaměstnanců

Tato problematika je upravena primárně ve vyhlášce č. 306/2012 Sb., Vyhláška o podmínkách předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění a o hygienických požadavcích na provoz zdravotnických zařízení a ústavů sociální péče.

Zdravotničtí pracovníci poskytovatelů zdravotních služeb jednodenní nebo lůžkové péče včetně pracovníků laboratoří musí nosit čisté osobní ochranné pracovní prostředky vyčleněné pouze pro vlastní oddělení. Vyčleněnou pracovní obuv lze použít i pro další pracoviště obdobného charakteru. Při práci na jiném pracovišti používají jen osobní ochranné pracovní prostředky tohoto pracoviště. Zdravotnický pracovník nesmí v osobních ochranných pracovních prostředcích opustit areál poskytovatele zdravotních služeb. Zdravotničtí pracovníci u poskytovatelů zdravotních služeb ambulantní péče používají vhodné osobní ochranné pracovní prostředky, a to s přihlédnutím k charakteru jejich činnosti.

Na pracovištích, kde je prováděna chirurgická nebo hygienická dezinfekce rukou, nesmí zdravotničtí pracovníci nosit na ruku žádné šperky. Zdravotničtí pracovníci v operačních provozech nesmí nosit na ruku hodinky. Úprava nehtů nesmí ohrožovat zdravotní stav pacienta zejména s ohledem na možné šíření infekcí spojených se zdravotní péčí a nesmí bránit poskytování zdravotní péče v plném rozsahu. Přirozené nehty musí být upravené, krátké, čisté.

Pro operační výkony musí zdravotničtí pracovníci používat sterilní ochranný oděv a sterilní rukavice, masku, čepici (ochranná ústní rouška a čepice musí být používána tak, aby zakryla vlasy, vousy, bradu, nos a ústa), obuv vyčleněnou pouze pro dané pracoviště; na operačních sálech nesmí být používány a volně ukládány šperky, hodinky a jiné osobní předměty, mobilní telefony lze používat pouze ve vyhrazených prostorech operačních sálů.

U ostatních výkonů, při kterých je porušována nebo již porušena integrita kůže a sliznic nebo dojde ke kontaktu s tělesnými dutinami, popřípadě k nefyziologickému vstupu do organismu, se ochranné pomůcky volí ve vztahu k výkonu, zátěži a riziku pro pacienta; ochranné pomůcky musí být individualizovány pro každou osobu a je nutno je odkládat ihned po výkonu.

K vyšetřování a léčení mohou zdravotničtí pracovníci přistupovat až po umytí rukou; hygienickou dezinfekci rukou musí provést vždy po kontaktu s infekčním materiálem, a to po každém jednotlivém zdravotnickém výkonu u jednotlivých fyzických osob, vždy před ošetřením pacienta, vždy po manipulaci s biologickým materiálem a předměty a pomůckami kontaminovanými biologickým materiálem, včetně použitého prádla a nebezpečného odpadu, a před každým parenterálním výkonem a vždy při uplatňování bariérového ošetrovacího režimu k předcházení a zabránění vzniku infekcí spojených se zdravotní péčí. K utírání rukou se musí používat jednorázový materiál, který je uložen v krytých zásobnících.

Zajímavosti z rozhodování soudů v oblasti poskytování OOPP

Nejvyšší správní soud České republiky stanovil v rozhodnutí 3 Ads 42/2014, že prostředky kolektivní obrany by měly být použity přednostně před OOPP, což je závěr zmíněný již výše a vyplývá přímo z právního předpisu.

Nejvyšší soud České republiky poté v rozhodnutí 21 Cdo 1209/2001 vyslovil závěr, že ze žádného předpisu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci nevyplývá, že by zaměstnanec byl povinen používat ochranné pomůcky během celé pracovní doby bez ohledu na to, kterou konkrétní činnost provádí.

V rozhodnutí 21 Cdo 2930/2014 bylo Nejvyšším soudem České republiky dovozeno, že právní předpisy nestanoví povinnost zaměstnance, aby při práci používal pouze oděv určený zaměstnavatelem (není-li takový pracovní oděv součástí OOPP). Takovou povinnost nemůže stanovit ani pracovní řád, který může pouze rozvíjet ustanovení zákoníku práce. Zaměstnanec tedy v případě nepoužívání pracovního oděvu určeného zaměstnavatelem nemůže porušit povinnost vyplývající z právních předpisů vztahujících se k jím vykonávané práci. Stanoví-li povinnost zaměstnance používat takový oděv vnitřní předpis zaměstnavatele, pokyn vedoucího zaměstnance nebo pracovní smlouva, nejde o povinnost vyplývající z právních předpisů vztahujících se k zaměstnancem vykonávané práci, nýbrž o požadavek zaměstnavatele pro řádný výkon práce zaměstnancem, jehož nesplnění bez zavinění zaměstnavatele může být důvodem k výpovědi z pracovního poměru podle § 52 písm. f) ZP, nikoliv však k výpovědi podle § 52 písm. g) ZP.

V rozhodnutí 21 Cdo 4323/2015 bylo stanoveno, že vznik nákladů na léčení si zavinil výlučně sám pojištěnec (zaměstnanec), když při práci z vlastní vůle nepoužil OOPP, které mu zaměstnavatel poskytl. Zaměstnavatel se sice dopustí správního deliktu, když zaměstnanec neabsolvoval vstupní lékařskou prohlídku, avšak i kdyby zaměstnanec vstupní lékařskou



prohlídku absolvoval, nezabránilo by to jeho úrazu, jelikož nebyl zabezpečen OOPP. Pojišťovna v takovém případě nemůže požadovat po zaměstnavateli úhradu nákladů za léčbu pojištěnce – zaměstnance.

Výběr zdravotně výchovných materiálů

Ministerstvo zdravotnictví

[Postup při mytí rukou](#)

Státní zdravotní ústav

[Hygiena rukou – zdravotně výchovné materiály](#)

[Jak si správně mýt ruce](#)

[Efektivní mytí rukou](#)

