

**Povzeto po:** RAVNIK, David, OGRIN, David, ŠIVIC, Karmen. Higiena v osebnih storitvah. V: RAVNIK, David (ur.), TROBEC, Kim (ur.). "Svobodna in lahkotna korak in dih" : (zbornik recenziranih povzetkov in prispevkov). Srednje: Akademija Arhimed. 2019, str. 45-48, ilustr. <http://zavod-aa.com/Zbornik2019.pdf>. [COBISS.SI-ID [1541582788](#)]. Slike RAVNIK; David, MERŠE LOVRINČEVIČ; Katarina.

## HIGIENA V OSEBNIH STORITVAH

David Ravnik, David Ogrin, Karmen Šivic

### ***Povzetek***

*Higiena rok je vse od vzdrževanja zdravja rok, uporabe rokavic, razkuževanja in umivanja rok.*

***Ključne besede:*** higiena rok, razkuževanje, čistoča, preventiva

Ime higiena izvira iz grške mitologije, po boginji zdravja Higiei. Le ta je bila hči ali žena boga zdravstva Asklepiosa. Higiena nas uči, kako si varujemo zdravje in preprečujemo bolezni. Ne samo kako vplivajo posamezni dejavniki okolja na zdravje, temveč daje navodila, kako ukrepati in spremeniti okolje, da ohranimo zdravje ali preprečimo delovanje škodljivih dejavnikov. V osebnih storitvah je higiena zelo pomembna, še posebej higiena rok.

Vsak terapevt ali maser predno prične s terapijo, se mora urediti. Pod urejenost pred začetkom izvajanja spada (Ogrin, 2016):

- Ureditev las in obraza – dolge lase mora maser speti ali splesti. Pri masiranju lasje ne smejo zakrivati obraza, se dotikati masiranca ali kakorkoli drugače motiti maserja pri delu. Las si med masažo ne dotikamo;
- Nohti na rokah – Maser mora imeti postrizene nohte ter lepo urejene, ker s tem prepreči razcepljene nohtov, zmanjšuje nevarnost poškodbe masiranca in zbiranja raznih mikroorganizmov za nohti;
- Koža na rokah – koža na rokah ne sme biti poškodovana, saj če je poškodovana v tem primeru ne masiramo;
- Delovna obleka – naj bo bela ali katera druga barva, ki se lahko pere na 90°C. Delovno obleko nosimo samo na delovnem mestu. Skrbimo tudi, da je vsak dan sveža;
- Delovna obutev – priporoča se bela delovna obutev, ki je udobna in v kateri se dobro počutimo.

Pod pojmom higiena rok razumemo: razkuževanje, umivanje, ev. uporabo rokavic in vzdrževanje zdrave kože rok.

### **UMIVANJE ROK**

Poznamo tri načine umivanja rok:

- Navadno umivanje rok oz. umivanje za namen osebne higiene, in po socialnih stikih. Po navadi je kratkotrajno in velikokrat ne dovolj natančno;
- Higienško umivanje rok je način umivanja rok, pri katerem uporabljamo točno določen predpisano tehniko umivanja rok z gibi, ki jih izvajamo z obema rokama 5-krat zapovrstjo. Osnovno higienško umivanje rok z uveljavljeno tehniko traja 15 sekund ali več. Bolj kot čas je pomembna natančnost umivanja rok.
- Kirurško umivanje je umivanje pred kirurškimi posegi s posebno in zelo natančno določeno tehniko umivanja zdravstvenega osebja.

Kdaj umivamo roke?

- Vedno po nečistih opravilih, pred izvajanjem čistih opravil in še posebno kadar so vidno umazane;
- Pred pripravo jedi in pred jedjo. Po kihanju, kašljanju, po uporabi sanitarij, po stiku z bolnikom in po prijemanju živali. Pri vseh teh opravilih so roke kontaminirane z beljakovinami in krvjo in telesnimi izločki. S temeljitim umivanjem preprečimo vnos in prenos povzročiteljev različnih bolezni

## **RAZKUŽEVANJE ROK**

Razkuževanje je postopek s pomočjo kemičnih sredstev, s katerimi uničimo veliko večino mikroorganizmov, virusov na površini rok, kože, površin in predmetov do take mere, da več ne morejo povzročiti izbruha nalezljive bolezni ali širjenja le-te. WHO predpisuje razkuževanje za roke vedno, kadar roke niso vidno umazane, ko so roke vidno umazane, jih moramo tudi umiti z vodo in sredstvom za umivanje. Umivanje naj traja vsaj 15 sekund (CDC-Center for Disease control), z njim odstranimo veliko večino prehodne flore s površine kože rok. Za osebje v tveganim okolju velja pravilo umivanja vsaj 1-2 minuti, oziroma dokler so roke vidno umazane, nato sledi postopek razkuževanja. Razkuževanje rok je pomemben ukrep za preprečevanje prenosa okužb z rokami. Razkuževanje rok je metoda, pri kateri v kožo vtiramo alkoholne pripravke. Alkoholi niso čistila, pač pa hitro delujoča razkužila, ki uničujejo bakterije, glive in večino virusov na rokah, ne uničijo pa bakterijskih spor.

Razkuževanje rok zajema dlani, prste, medprstne prostore, hrbet dlani in nohte ter področje pod nohti kar traja okoli 30 sekund (pri uporabi 3 ml razkužila) oz. dokler se razkužilo ne posuši. Pri razkuževanju je pomembna natančna tehnika, tako da si razkužimo vsa področja kože rok in da zajamemo primerno količino razkužila. Razkužilo naj se nahaja ob umivalniku oz. tam, kjer ga ima oseba vedno pri roki. Razkuževanje je 100 – 1000x bolj učinkovito kot umivanje rok. Razkuževanje je koži bolj prijazno. Za razliko od umivanja rok maščob s kože ne odstranjujemo, temveč jih le prerazporedimo. Sodobna razkužila vsebujejo 1 do 4% glicerola, ki dodatno masti kožo.

**Tehnika razkuževanja rok** je podobna tehniki, ki jo uporabljamo pri higienskem umivanju rok. Na roke iztisnemo dovolj razkužila oz. najmanj 3 ml, ki ga vtiramo v kožo rok, dokler se ne posuši. Razkuževanje rok med delom nadomesti umivanje, če roke niso bile vidno umazane. **Umivanje in brisanje rok po opravljenem razkuževanju je strokovna napaka.** Z razkuževanjem rok bakterije uničujemo, pri umivanju pa jih le mehansko odstranjujemo. Na ta način kontaminiramo okolico (pipo, umivalnik, delovno obleko), od koder lahko ponovno kontaminiramo roke ali celo povečamo število bakterijskih kolonij na njih.

## **NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE**

V praksi se zaradi navidezne preprostosti ravno pri izvedbi tega ukrepa zgodi več napak kot bi si želeli.

- ob nanosu razkužila so roke še mokre,
- ob nanosu razkužila so na rokah prisotni ostanki mila,
- nanos premalo razkužila,
- ob izvajanju tehnike razkuževanja izpuščanje posameznih predelov rok,
- brisanje - izvajanje razkuževanja samo občasno,
- uporaba krem.

Pri delu na področju osebnih storitev se je potrebno zavedati, da je z rokami povzročena velika večina infekcij. Zavedati se moramo svoje varnosti in varnosti naših strank. Za kvalitetno izvajanje umivanja in razkuževanja, moramo poznati tudi standarde za pravilno izbiro mil, razkužil in podajalnikov le teh. Standardi morajo ustrezati kriterijem evropskega standarda, najmanj EN 1499 za higiensko umivanje in EN 1500 za higiensko razkuževanje rok. Razkužila pa naj imajo širok spekter delovanja, kar pomeni, da pokriva še več kriterijev evropskega standarda (npr. EN 1040 baktericidno, EN 14467 virucidno delovanje...)

### **Umivanje oz. razkuževanje rok (slike 1-9 – lasten vir D. Ravnik)**

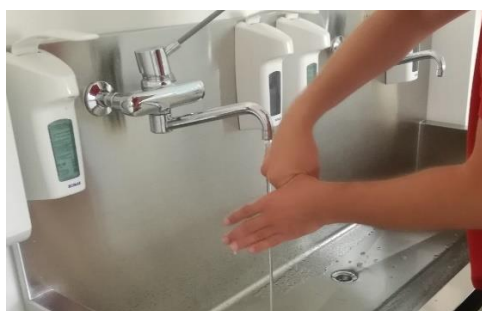
Po zmočenju rok in uporabi mila / nanosu razkužila se zadostna količina nanese na celotno površino rok,



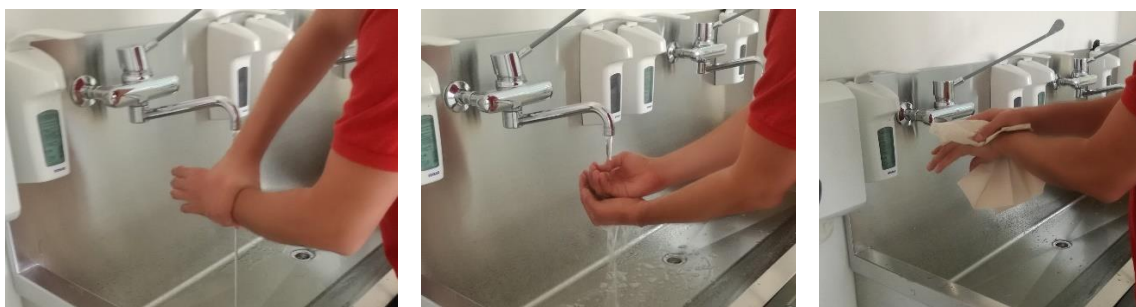
nato se drgne dlan ob dlan, med prsti in konice prstov,



oba palca ter hrbtišče dlani in



nazadnje obe zapestji. Pri razkuževanju tu počakamo, da se razkužilo posuši, medtem ko pri umivanju roki speremo in obrišemo (le pri umivanju).



**Literatura:**

- Ogrin D. Higiena. V: Ravnik D. Masažna umetnost : zbirka vsebin osnovnih tečajev 2001-2004 – izbrana poglavja 2016. Kranj : samozal., 2004 (Kranj, Klub študentov)
- [https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication\\_attachments/skrb\\_za\\_roke\\_v\\_zdravstveni\\_negi.pdf](https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/publication_attachments/skrb_za_roke_v_zdravstveni_negi.pdf)

Doc. David Ravnik, *Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Pedagoška fakulteta*  
David Ogrin, *Univerzitetni klinični center Ljubljana*  
Karmen Šivic, dipl. ing. ort in prot., *Akademija Arhimed*