

FINANȚAT DE
COMUNITATEA
EUROPEANĂ



Equilibre
L'Entreprise Humanitaire

COMITETUL NAȚIONAL PENTRU
PROTECȚIA COPILULUI (CNPC)



Procesare și selecții de culoare
Tel : 679.69.10



GHID
PENTRU
INFIRMIERE

2. NOȚIUNI DE IGIENĂ

„O minte sănătoasă
într-un corp sănătos“ *

Instituția de ocrotire numără printre obiectivele sale esențiale, ocrotirea menținerea, întărirea, ameliorarea sănătății fizice și psihice a persoanelor asistate. Atingerea acestui obiectiv presupune în mod obligatoriu respectarea riguroasă a normelor de igienă și de igienizare. În acest domeniu, rolul infirmierei este esențial și, ca atare, pregătirea sa profesională trebuie să răspundă anumitor

Obiective

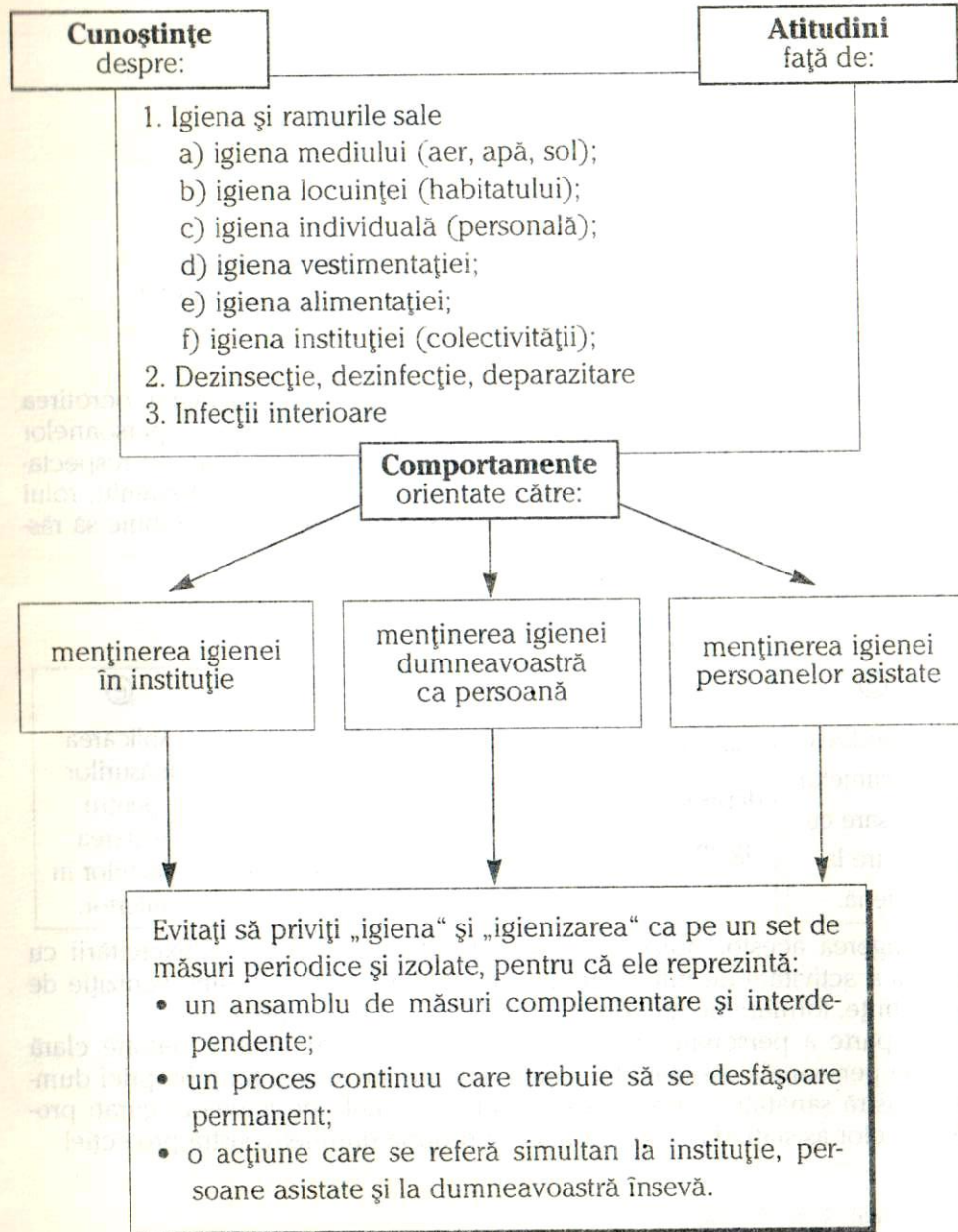
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Ⓔ
Dobândirea cunoștințelor necesare cu privire la igienă.	Formarea deprinderilor igienice de bază.	Înșușirea principalelor tehnici în domeniul igienei.	Aplicarea cunoștințelor pentru protecția persoanelor asistate.	Aplicarea măsurilor pentru evitarea infecțiilor în interior.

Atingerea acestor obiective, care reprezintă o condiție a exercitării cu succes a activității de infirmieră în contextul actual, presupune achiziție de cunoștințe, formare de atitudini, exersare de comportamente.

Ca parte a personalului din instituția de ocrotire, aveți o datorie clară față de persoanele asistate, dar și sinteți datoare, în același timp propriei dumneavoastră sănătăți. Cunoscând și aplicând normele de igienă asigurați protecția celor asistați, dar în egală măsură propria dumneavoastră protecție!

* Iuvenal, *Satire* (X, 536)

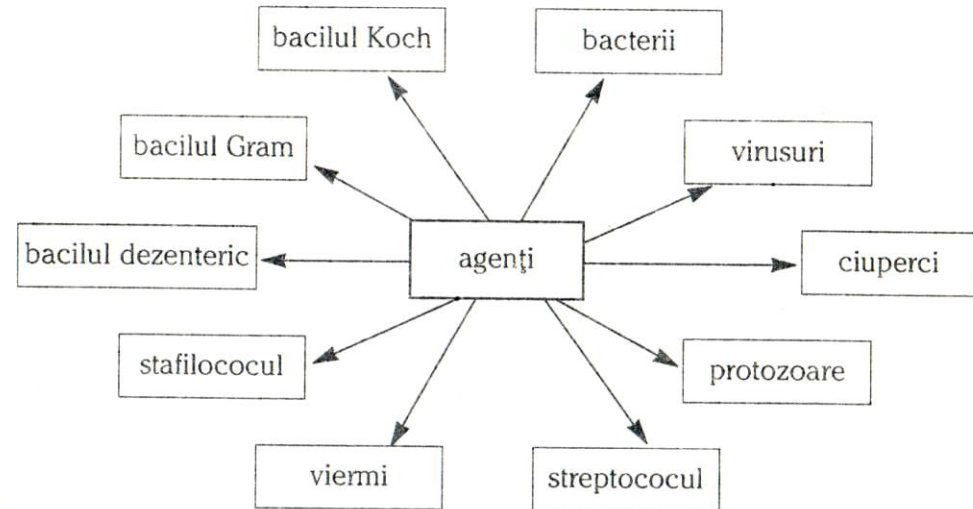
În condițiile actuale, succesul și satisfacția dumneavoastră pe plan profesional depind de:



Infecții interioare

În cadrul unei instituții afit persoanele asistate, cît și personalul asistent pot contacta infecții, datorate, în primul rînd, nerespectării regulilor de igienă.

Etiologie



Epidemiologie

Sursele infecțiilor	Căile de transmitere
1) persoanele asistate	1) soluții chimice expirate
2) însoțitorii	2) alimente infestate
3) vizitatorii	3) mîini murdare, mușcături
4) personalul de îngrijire. Persoanele „sursă“ pot fi persoane bolnave sau „purtători sănătoși“!	4) obiecte (pături, cearșafuri) rufărie, obiecte sanitare instrumente și aparate medicale
	5) aer

Riscul contaminării este considerabil sporit în cazul persoanelor care prezintă o rezistență scăzută a organismului: nou-născuți, bătrîni, persoane cu deficiențe congenitale.

Infecții interioare

Riscul infecțiilor este sporit de unii factori favorizanți

- supraaglomerarea care face dificilă atât curățenia, cât și izolarea celor contaminați sau a celor cu rezistență scăzută;
- aglomerarea paturilor și a spațiilor comune;
- ignoranța personalului și funcționarea defectuoasă a unității;
- încălcarea normelor generale de igienă

Riscul infecțiilor este diminuat de unele măsuri speciale

- măsuri organizatorice privind supravegherea, măsurile preventive, raportarea cazurilor suspecte, controlul medical periodic, triajul zilnic;
- măsuri care vizează sursele de infecție: depistarea purtătorilor sănătoși, depistarea bolnavilor contagioși, controlul vizitatorilor, amenajarea locurilor de vizită, purtarea măștilor;
- măsuri care vizează căile de transmitere: sterilizarea cu antibiotice, dezinfectarea și sterilizarea, aplicarea tehnicii aseptice (pentru personal, obiecte, încăperi) igiena aerului, igiena mâinilor;
- măsuri privind protejarea organismelor vulnerabile și receptive (gama-globulina);
- măsuri privind personalul: investigații bacteriologice, examinarea periodică, eliminarea personalului contaminat;
- măsuri privind respectarea circuitelor (persoane sănătoase, bolnave, vizitatori, alimente, haine etc.).

Condiția esențială a evitării infecțiilor interioare este respectarea normelor de igienă!

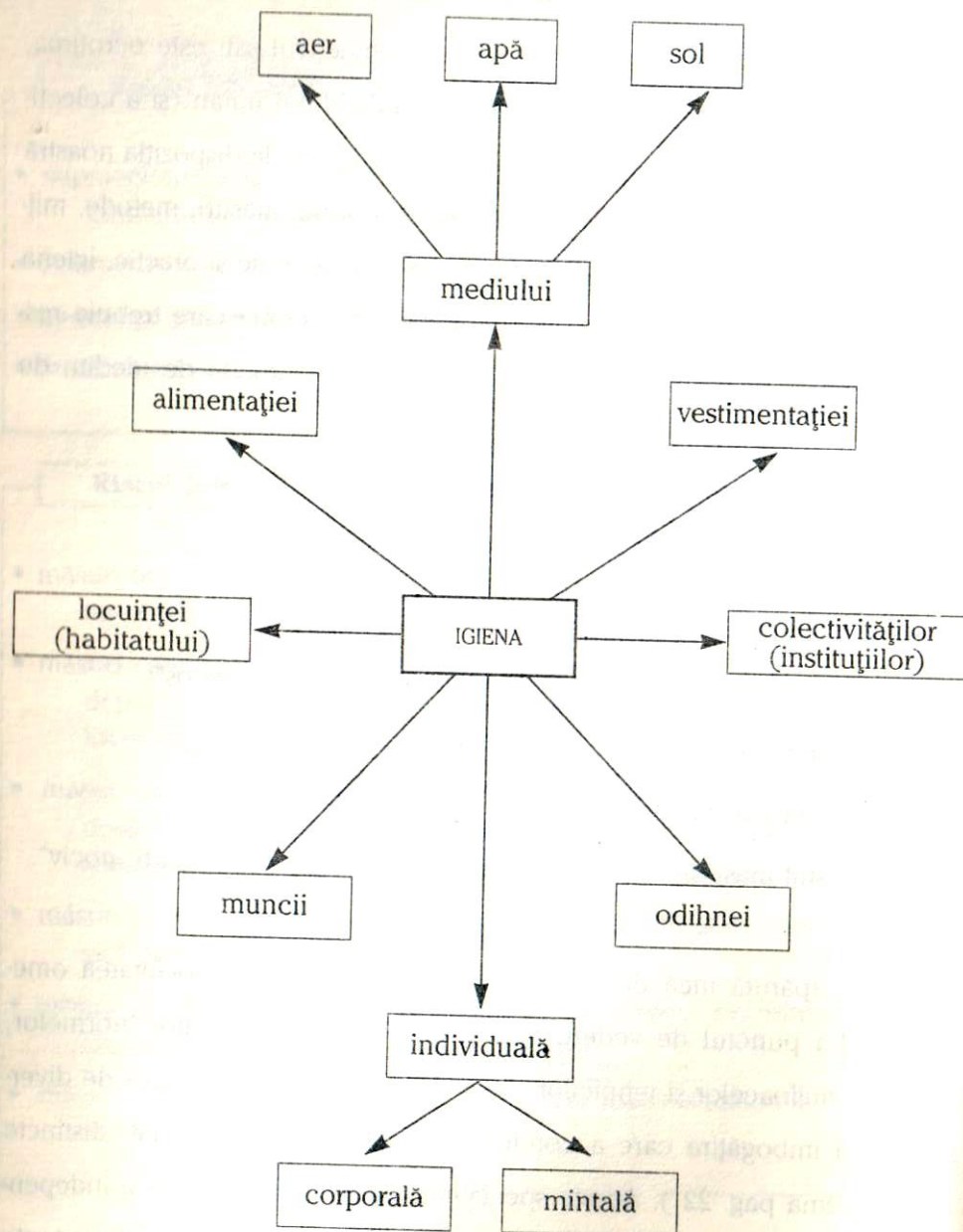
Igiena

Igiena este o ramură a medicinei umane. Obiectivul său este ocrotirea, menținerea, ameliorarea stării de sănătate a individului uman (și a colectivităților umane). Pentru a atinge acest obiectiv ea pune la dispoziția noastră un ansamblu de cunoștințe, deprinderi reguli, norme, măsuri, metode, mijloace, instrumente. Pentru a stabili acest „arsenal” teoretic și practic, igiena pornește de la a) parametrii stării de sănătate, b) cerințe care trebuie respectate pentru menținerea acestor parametrii, c) condițiile de mediu, de muncă și de viață care pot asigura aceste cerințe.

În concluzie igiena demonstrează în primul rând:

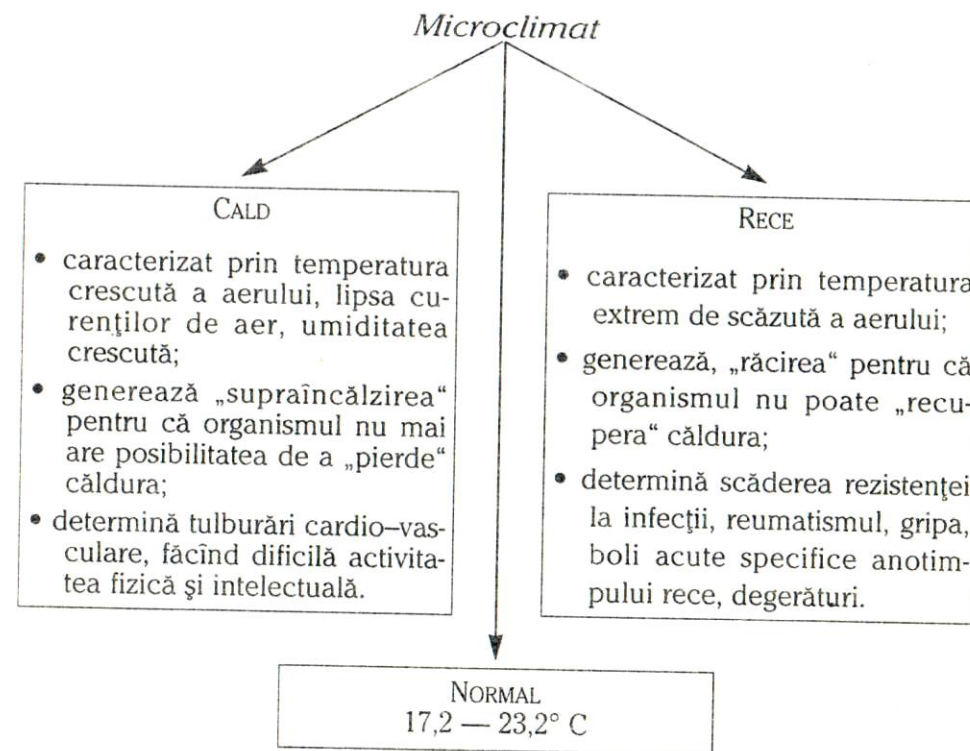
- a) care sînt caracteristicile unui mediu „sănătos”;
- b) care sînt măsurile pentru menținerea unui mediu „sănătos”;
- c) care sînt caracteristicile unui mediu „nociv”;
- d) care sînt consecințele traiului în mediul „nociv”;
- e) care sînt măsurile care contracarează consecințele mediului „nociv”.

Igiena, apărută încă din vechime, a evoluat odată cu societatea omească din punctul de vedere al cunoștințelor, deprinderilor, normelor, regulilor, mijloacelor și tehnicilor. Ca atare, ea a suferit un proces de diversificare și îmbogățire care a condus la apariția unor specialități distincte (vezi schema pag. 22). Aceste specialități sînt complementare și independente. Aplicarea lor izolată diminuează eficiența măsurilor. Ca atare, toate aceste specializări trebuie înțelese și aplicate împreună.



Igiena aerului

Proprietățile fizice ale aerului au o influență extrem de puternică asupra organismului uman. Aceste proprietăți fizice sînt sintetizate în noțiunea de „microclimat”. Microclimatul reprezintă, de fapt rezultatul combinației dintre mai multe elemente: temperatura aerului, curenții de aer, umiditatea (încărcarea cu vapori a atmosferei), radiațiile solare. Acest microclimat acționează în mod firesc asupra organismului și, în funcție de caracteristicile sale de moment, el poate genera reacții variate: confort, frig, căldură. Deci, organismul uman se poate confrunta cu un:

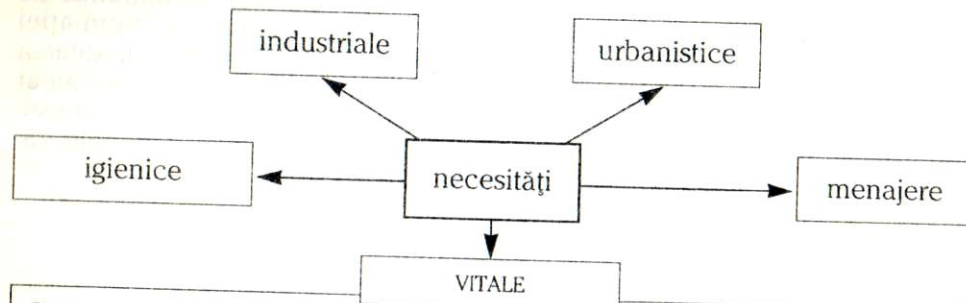


Vicierea aerului

- reprezintă modificarea calității fizice a aerului datorită eliminării căldurii corpului uman și a bioxidului de carbon prin expirație și transpirație;
- se produce, de regulă, în spații închise supraaglomerate
- produce paloare, inapetență, anemie, dureri de cap și scădere generală a rezistenței organismului.

Igiena apei

De ce avem nevoie de apă?



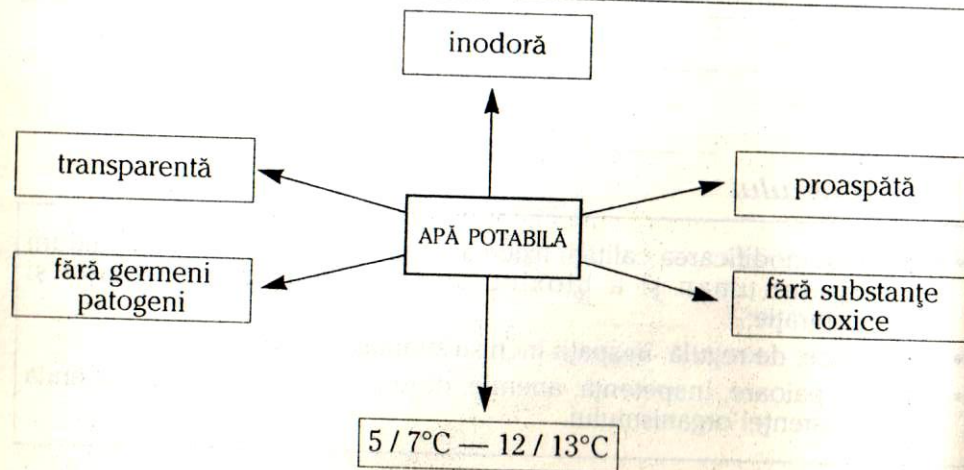
Organismul uman are nevoie în mod vital de apă, pentru că ea reprezintă unul dintre constituenții săi de bază (60 % din „componenta” corpului omenesc). Ca atare, organismului trebuie să i se asigure în mod permanent apa necesară respectând atât cerințele de ordin cantitativ cât și pe cele de ordin calitativ.

CANTITATIV

În cazul în care nu se respectă cerințele de ordin cantitativ, cantitatea de apă din organism scade, ducând la deshidratare, exprimată prin senzația de sete. Lipsa de apă nu poate fi suportată decît câteva zile.

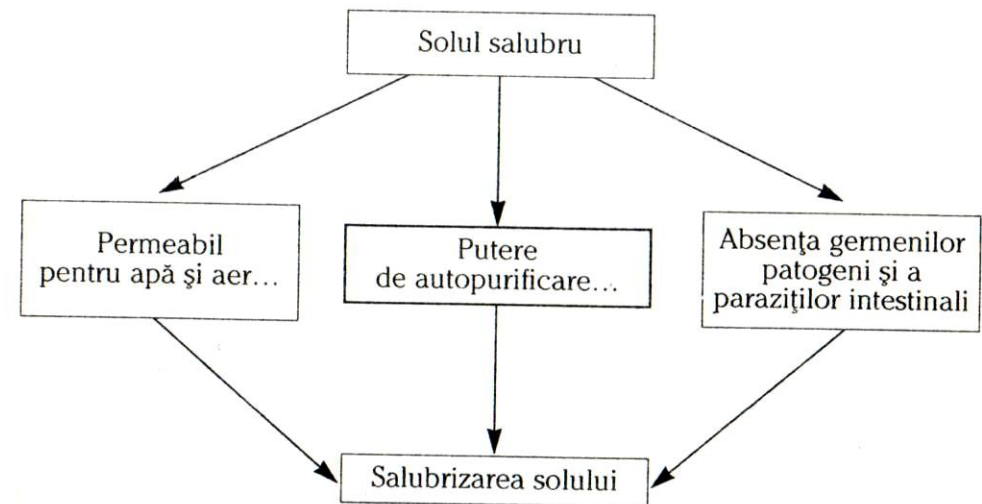
CALITATIV

În cazul în care nu se respectă cerințele de ordin calitativ, apa poate deveni un factor patogen provocînd epidemii (holeră, febră tifoidă, dizenterie), intoxicații / arsen, plumb, cupru, zinc) și transmiterea ouălor de paraziți intestinali (ascarizi, tricocefali)



Igiena solului

Solul are o importanță deosebită din punct de vedere al sănătății; el exercită influențe asupra climei, vegetației, depozitelor de apă subterană. Prin intermediul său și datorită proprietăților sale, chiar unele elemente reziduale pot fi neutralizate și transformate în sens pozitiv. În același timp, în cazul nerespectării unor condiții de igienă, solul poate deveni un agent patogen. Solul poate fi salubru, (deci benefic) sau insalubru (deci nociv) în funcție de respectarea strictă a condițiilor de igienă.



1. Asanarea solului prin eliminarea elementelor insalubre;
2. Interzicerea aruncării gunoaielor pe sol;
3. Folosirea substanțelor dezinfectante (lapte de var, var cloros);
4. Colectarea gunoaielor în tomberoane închise;
5. Neutralizarea gunoaielor prin arderea în crematoriu.

Igiena alimentației

Respectarea igienei alimentare presupune asigurarea unei alimentații raționale (din punct de vedere calitativ și cantitativ, în funcție de nevoile fiecărui organism) și, evitarea alimentației neraționale sau infestate care poate conduce la îmbolnăvirea organismului.

Alimentație rațională

O persoană adultă de vîrstă medie ce efectuează o muncă obișnuită are nevoie de 3 000—4 000 calorii pe zi. Alimentația rațională are în vedere un aport alimentar echilibrat: glucide, proteine, grăsimi, vitamine, apă, săruri minerale.

Alimentație nerațională

O alimentație nerațională poate duce la îmbolnăviri, rahitism, avitaminoze, la scăderea rezistenței organismului, la reducerea capacității de muncă și / sau la boli specifice supraalimentației: boli cardio vasculare, artero scleroza, diabet, obezitate, gută.

Alimentație infestată

- **microorganisme patogene care pot genera toxiinfecții alimentare grave — stafilococ, salmonela, febra tifoidă, dizenteria, bacilul botulinic,**
- **substanțe toxice de proveniență diferită conținute în ciuperci, cartofi incolțiți, unele specii de pești,**
- **paraziți ca larvele de trichinella sau tenia — ouă ale viermilor intestinali.**

Igiena alimentației impune respectarea unui set de măsuri complementare:

- întreținerea curățeniei în bucătărie și în încăperile în care se servește masa;
- întreținerea veselei și a obiectelor, recipientelor, instalațiilor destinate păstrării alimentelor;
- respectarea regulilor de igienă în momentul preparării și servirii mesei;
- protejarea alimentelor față de căldură, umiditate și față de accesul muștelor, gândacilor, rozătoarelor;
- dirijarea resturilor menajere spre spații speciale;
- controlul periodic, al stării de sănătate a personalului implicat în acest tip de activitate.

Igiena vestimentației

Vestimentația îndeplinește, desigur, o funcție estetică, dar pe lângă această funcție, ea are rolul de a proteja organismul față de eventuale traumatisme, dezechilibre în termoreglare, îmbolnăviri.

Îmbrăcămintea

- are un rol deosebit în protejarea corpului și în menținerea temperaturii sale constante;
- este absolut necesar ca ea să fie menținută într-o stare de perfectă curățenie;
- este de dorit ca ea să fie adecvată sexului, vîrstei, sezonului;
- este firesc să fie diversificată și specifică pentru fiecare dintre categoriile de personal dintr-o instituție, luînd forma unui echipament de serviciu.

Încălțăminte

- are un rol deosebit în protejarea față de eventuale traumatisme și în menținerea temperaturii constante a organismului;
- trebuie astfel aleasă încît să nu dea naștere durerilor, oboselii, rănilor, tulburărilor de circulație;
- este de dorit să respecte configurația piciorului, să fie suficient de lejeră, să fixeze bine piciorul în timpul mersului;
- este absolut obligatoriu ca ea să fie menținută în condiții de curățenie perfectă.

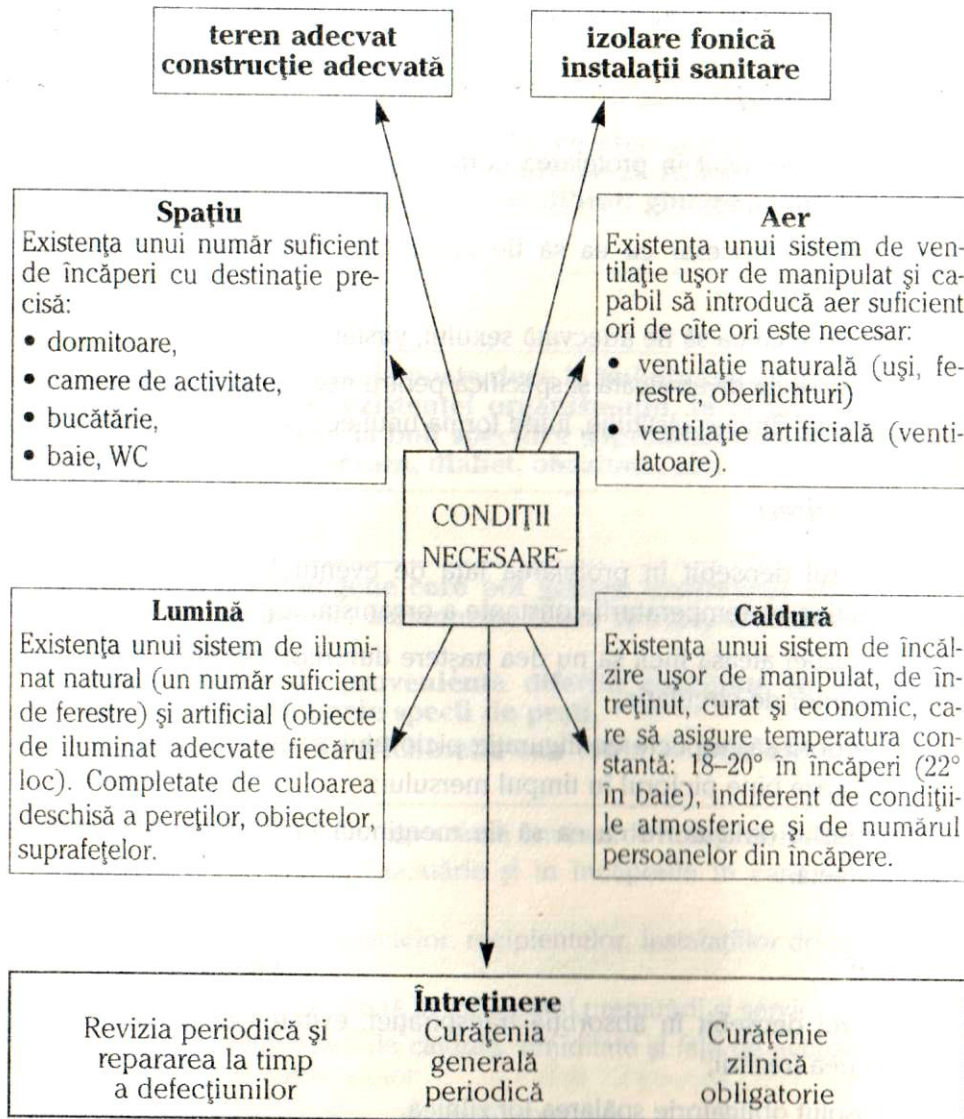
Ciorapii

- au un rol deosebit în absorbția transpirației, evitarea degerăturilor, atenuarea frecării;
- este absolut obligatorie spălarea lor zilnică.

Obs. — precizările legate de igienă vestimentară sînt valabile atît pentru personalul din instituție cît și pentru persoanele asistate!

Igiena locuinței

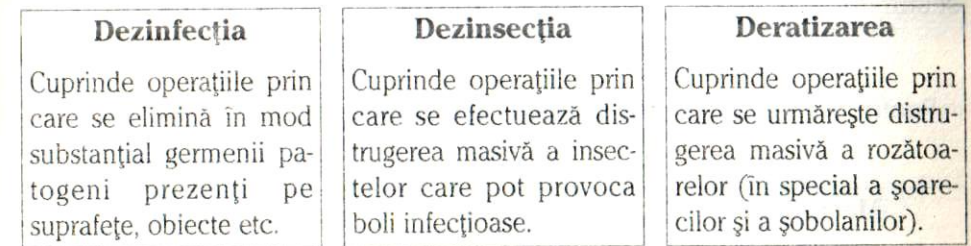
Instituția de ocrotire, care reprezintă, fie și pentru o perioadă limitată de timp, „o locuință” pentru persoanele asistate, are datoria de a asigura acestor persoane condiții optime de locuit, activitate, odihnă, loisir.



În anumite condiții, este necesar ca alături de curățenia generală să se efectueze măsurile speciale de dezinfecție, dezinsecție, deratizare!

Dezinfecție, dezinsecție, deratizare

Dezinfecția, dezinsecția, deratizarea reprezintă un ansamblu de măsuri care au ca scop combaterea germenilor patogeni care produc îmbolnăvirea, precum și a insectelor și a rozătoarelor purtătoare a acestor germeni.



Dezinfecția, dezinsecția, deratizarea presupun, pentru a fi într-adevăr eficiente folosirea unui ansamblu de măsuri, metode, mijloace:



Dezinfecția, dezinsecția, deratizarea se pot face periodic, cu caracter preventiv. Ele trebuie să fie însoțite întotdeauna de respectarea măsurilor generale de igienă. Efectuarea acestor operații de către un personal care nu respectă în mod curent regulile de igienă și într-un mediu neigienic diminuează cu siguranță eficiența lor.

Dezinfectie, dezinsecție, deratizare

Pentru dezinfectie, vă stau la dispoziție mijloace:

Mecanice	Fizice	Chimice
spălatul curățatul scuturatul	arderea fierberea fierul de călcat expunerea la soare	cloramina varul cloros soda de rufe

Pentru dezinsecție, vă stau la dispoziție mijloace:

Mecanice	Fizice	Chimice
plase la ferestre	căldura	creolina varul nestins leșia soda caustică petrolul lampant

Puteți folosi cu succes, împotriva muștelor, gîndacilor, ploșnițelor Lindanox, Plotox, Cimexan.

Pentru deratizare, vă stau la dispoziție mijloace:

Mecanice	Biologice	Chimice
capcanele	• pisica • cîinele • bursucul	Anter xyarfarina

O operație cu un specific aparte o constituie **deparazitarea** care impune: pulverizarea hainelor și închiderea lor într-un sac de plastic, tunderea părților păroase (și arderea părului tuns), aplicarea briantinei insecticide sau a apei cu oțet (operația se repetă la un interval de 7 zile).

Igiena individuală

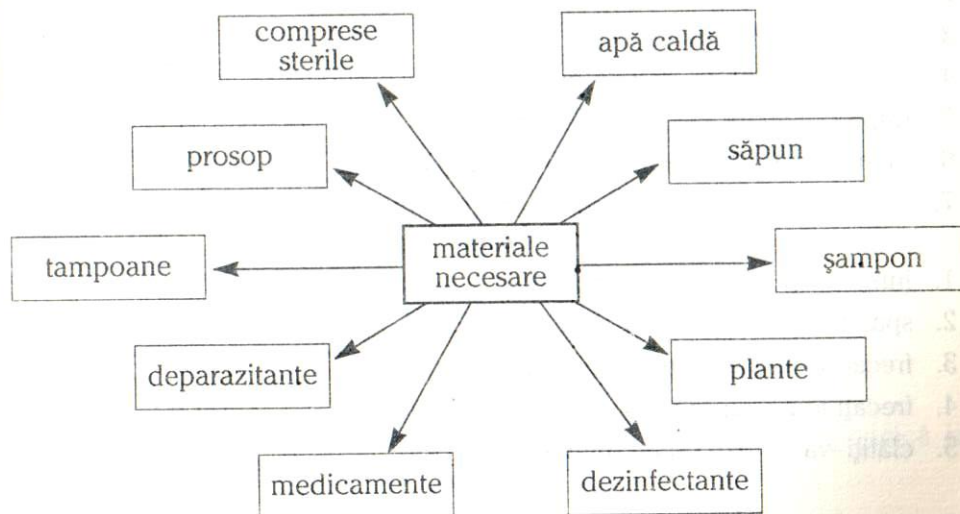
Igiena individuală este o condiție esențială pentru păstrarea sănătății. În cadrul instituției de ocrotire, igiena individuală se referă atât la persoanele asistate, cît și la personalul instituției. Pentru ambele categorii, igiena individuală înseamnă „igienă mintală” și „igienă corporală”.

Igiena mintală — are ca scop păstrarea sănătății mintale și diminuarea efectelor oboselii. Ea se realizează prin odihnă pasivă (somn suficient) și prin odihnă activă (plimbări, sport, activități fizice)

Igiena corporală — are ca scop păstrarea curățeniei corpului și, în special, a pielii expusă permanent murdării (contactul cu mediul, secrețiile proprii, celulele moarte).

Igiena corporală include:

- 1) spălarea mâinilor cît mai des cu puțință;
- 2) igiena parțială zilnică (dinții, fața, picioarele, organele genitale etc.);
- 3) igiena parțială periodică (părul, unghiile etc.);



- 4) măsuri de „toaletă specială” (cavitatea bucală, ochii, urechile, organele genitale etc.);
- 5) igiena generală (se începe cu capul și se termină cu organele genitale).

Obs. — este de dorit ca, în cadrul instituției, să folosiți **halatul de protecție!**

Minile, aflate în contact permanent cu elementele însuflețite sau neînsuflețite ale mediului care ne înconjoară, reprezintă poate, partea cea mai expusă a corpului nostru. Ele pot deveni sursa îmbolnăvirii. În acest context, igiena lor riguroasă este obligatorie!

Respectați câteva reguli generale:

- evitați zgîrieturile și folosiți loțiuni speciale,
- tăiați unghiile scurt și mențineți-le curățenia,
- evitați contactul direct cu sîngele, puroiul, urina,
- folosiți mănuși de protecție și prosoape de uz unic
- evitați folosirea periilor comune

Spălați-vă pe mâini cît mai des!

Cînd?

1. în fiecare dimineață la intrarea în saloane,
2. după schimbarea hainelor,
3. după folosirea toaletei,
4. înainte și după pregătirea mesei,
5. după contactul cu materiale infestate,
6. înainte și după contactul cu persoana asistată,
7. la trecerea de la o persoană asistată la alta,

Cum?

1. înmuiați și săpuniți bine mâinile,
2. spălați mâinile sub jetul de apă,
3. frecați insistent mîinile în timpul spălării,
4. frecați toată suprafața și toate părțile mîinilor,
5. clătiți-vă bine și uscați mîinile.

Cu ce?

1. cu apă (caldă) de preferință „curgătoare”,
2. cu săpun
3. cu spirt, clor, iodoform, dacă este nevoie!

Aplicați aceleași reguli și persoanelor asistate!

Igiena instituțiilor / Colectivităților

În cadrul unei instituții (colectivități), desfășurarea normală a activității, menținerea stării de sănătate a personalului și a persoanelor asistate fac necesară respectarea unui complex de norme de igienă. Scopul principal este evitarea oricărei contaminări.

Cadrul legal

Instituțiile beneficiază, de regulă, încă de la înființarea lor, de regulamente care se referă explicit la regulile de igienă instituțională. De altfel, unele măsuri sînt luate încă din faza de organizare și construcție (alegerea terenului, amenajarea căilor de acces, amenajarea spațiilor sociale și culturale). În măsura în care aceste regulamente există, problema este ca fiecare persoană din instituție să respecte aceste norme, sau chiar să contribuie, în mod creativ la îmbunătățirea lor.

Igiena generală

În mod firesc, igiena instituției impune respectarea riguroasă a tuturor măsurilor de igienă de către fiecare persoană din cadrul instituției (vezi pag.32).

Măsuri speciale

Igiena instituției presupune pe lîngă respectarea regulilor discutate deja, unele măsuri speciale concentrate în mod particular asupra:

1. alimentării cu apă a colectivității;
2. starea instalațiilor sanitare;
3. contaminarea solului și a mediului înconjurător,
4. ridicarea zilnică a gunoiului;
5. arderea reziduurilor excesiv infestate și poluate;
6. colectarea rufelor murdare în saci speciali și trimiterea lor zilnică la spălătorie.

Nu uitați că dumneavoastră aveți un rol esențial în aplicarea regulamentului, a normelor de igienă, a măsurilor speciale, asigurînd astfel protejarea asistaților și propria dumneavoastră sănătate fizică și psihică.

„O minte sănătoasă într-un corp sănătos“.