

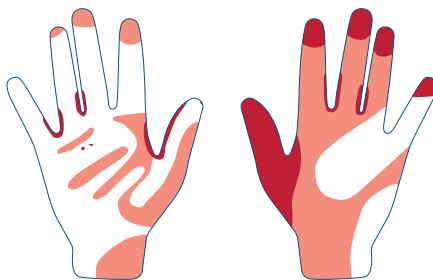


Kviðskilun Handhreinsun

Fyrir öll verk í kviðskilun er handhreinsun nauðsynleg. Hendur eru hreinsaðar með handþvotti og handsprittun.

Á höndunum eru alls kyns óhreinindi og sýklar sem geta við snertingu borist á óæskilega staði og valdið sýkingu. Handhreinsun losar þessi óhreinindi af höndunum svo að þær verða hreinar þó aldrei sé hægt að dauðhreinsa þær.

Sýnt hefur verið fram á að nokkur svæði á höndunum verða frekar út undan við handhreinsun en önnur. Þessi svæði eru þumalfingur, kjúkur, neglur og undir nögglum. Gefa ber þessum svæðum sérstaklega gaum þegar hendur eru þvegnar eða sprittaðar.



Skyggðu svæðin verða frekar út undan við handhreinsun.

Mikilvægt er að vanda sig við handhreinsun því þannig er hægt að minnka líkur á útbreiðslu sýkla. Hringar, armbandsúr og armbönd koma í veg fyrir góða handhreinsun. Taka þarf skartgrip af áður en hendur eru þvegnar og sprittaðar og ekki setja þá á sig aftur fyrr en að loknu verkinu sem þær voru hreinsaðar fyrir. Gervineglur hindra einnig góða handhreinsun og ekki er æskilegt að nota þær í kviðskilun.

Handþvottir

Hendur eru þvegnar á eftirfarandi hátt:

Áhöld:

1. Vatn
2. Sápa
3. Pappírshandþurrkur eða hreint handklæði. Ef handklæði er notað skal skipta um það daglega.

Framkvæmd:

Hreinsið undan nöglum ef nauðsyn krefur. Skrúfið frá volgu vatni, bleytið hennar vel og berðu á þær sápu.



Nuddið höndunum saman, lófa við lófa.



Nuddið handarbak beggja handa með lófa.



Nuddið á milli og í kringum fingur.



Nuddið fingur ofan í lófa gagnstæðrar handar.



Nuddið þumalfingur beggja handa.



Nuddið fingurgómum í lófa.

Skolið hendur síðan með volgu vatni og þurrkið þær með pappírspurrku eða hreinu handklæði. Skrúfið fyrir vatnið með pappírspurrku eða handklæðinu. Varist að snerta vaskinn eða kranana með hreinu höndunum. Vertu viss um að hendurnar séu þurrar áður en haldið er áfram.

Handsprittun

Hendur eru sprittaðar á eftirfarandi hátt:

Áhöld:

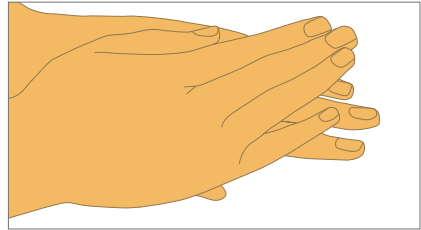
1. Handspritt.

Framkvæmd:

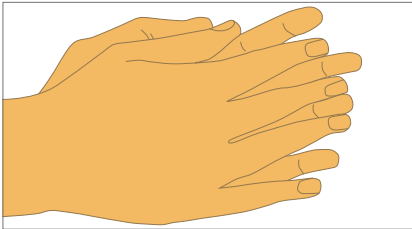
Setjið handspritt í þurran lófa, 1 – 2 skvettur, nægjanlega mikið til að þekja alla fleti handa.



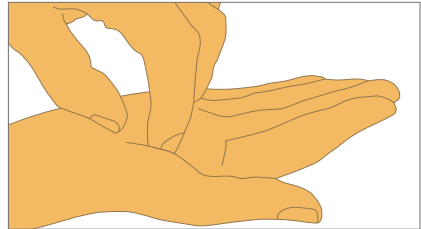
Nuddið höndunum saman, lófa við lófa.



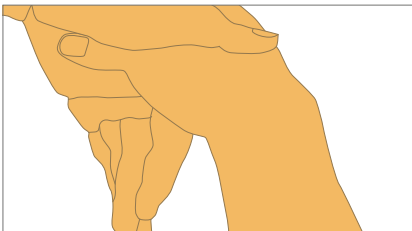
Nuddið handarbak beggja handa með lófa.



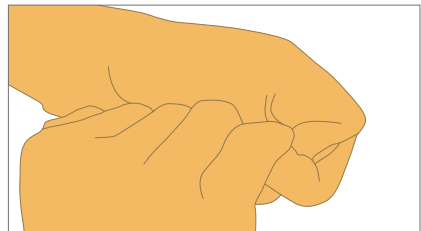
Nuddið á milli og í kringum fingur.



Nuddið fingur ofan í lófa gagnstæðrar handar.



Nuddið báða þumalfingur.



Nuddið fingurgómum í lófa.

Þegar hendurnar eru þurrar eru þær öruggar.

Símanúmer

Skilunardeild: Opið kl. 8 – 20 mánudaga til föstudags og kl. 8 – 16 um helgar,
s. 543 6310 / 6315

Skiptiborð Landspítala: Opið allan sólarhringinn, s. 543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.