

KEBERSIHAN TANGAN

PENCEGAHAN DAN PENGAWALAN INFEKSI
MODUL 1

1

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Pada penghujung modul latihan ini, para peserta akan memperolehi kefahaman dan pengetahuan mengenai perkara-perkara berikut:

- Jangkitan yang berkaitan dengan penjagaan kesihatan
- Peranan tangan dalam penyebaran jangkitan kuman
- Cara-cara Pembersihan Tangan
 - 5 Waktu-Waktu Utama Pembersihan Tangan
 - Situasi bila sepatutnya melakukan Pembersihan Tangan dengan sabun dan air dan bila membersihkan tangan dengan menggunakan produk berasaskan alkohol
- 6 Langkah Pembersihan Tangan

APAKAH YANG DIMAKSUDKAN DENGAN
JANGKITAN YANG BERKAITAN DENGAN
PENJAGAAN KESIHATAN?

- Jangkitan yang bermula semasa pesakit sedang dirawat di rumah sakit atau pusat-pusat kesihatan
- Jangkitan-jangkitan berkenaan termasuk:
 - Jangkitan yang diperolehi oleh para pesakit sewaktu bertahan di rumah sakit tetapi hanya mula nampak selepas dikeluarkan dari rumah sakit
 - Jangkitan yang diperolehi oleh kakitangan sewaktu bertugas di rumah sakit atau pusat-pusat kesihatan

CONTOH-CONTOH JANGKITAN YANG BERKAITAN DENGAN PENJAGAAN KESIHATAN

- Jangkitan kuman dalam darah berkaitan dengan penggunaan alat saluran pembuluh darah
- Jangkitan kuman air kencing berkaitan dengan penggunaan alat saluran air kencing
- Jangkitan kuman paru-paru berkaitan dengan penggunaan alat pembantu pernafasan
- Jangkitan kuman di kawasan luka bekas pembedahan



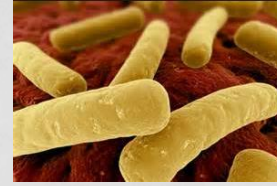
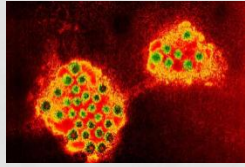
APAKAH KESAN JANGKITAN KUMAN YANG BERKAITAN DENGAN PENJAGAAN PESAKIT KEPADA KESELAMATAN PARA PESAKIT?

- Jangkitan kuman berkaitan dengan penjagaan pesakit berlaku di seluruh dunia.
- Ianya menjejaskan beratus juta pesakit di negara-negara yang sedang membangun mahupun negara-negara maju.

- Di negara-negara maju, ia merumitkan di antara 5-10% rawatan di hospital.
 - Di negara-negara yang sedang membangun, risiko untuk mendapati jangkitan kuman berkaitan dengan penjagaan pesakit adalah 2-20x lebih tinggi berbanding dengan negara-negara maju dan kadar pesakit yang terjejas adalah melebihi dari 25%.

- Ianya menyebabkan:
 - Penderitaan fizikal dan moral kepada pesakit dan ahli keluarga
 - Kos yang tinggi kepada sistem penjagaan kesihatan
 - Menggunakan sumber-sumber yang boleh digunakan dengan lebih baik pada langkah-langkah pencegahan atau keutamaan yang lain

APAKAH PERANAN TANGAN DALAM PENYEBARAN KUMAN?



- Kuman yang boleh menyebabkan jangkitan berkaitan dengan penjagaan pesakit terdiri dari:
 - kuman virus
 - kulat
 - parasit
 - kuman bakteria.

- Jangkitan-jangkitan kuman berkenaan boleh disebabkan oleh:
 - Kuman yang memang sudah berada di kulit para pesakit
 - Kuman yang dijangkiti dari pesakit lain atau para pekerja kesihatan atau dari persekitaran pesakit

Tangan adalah yang paling kerap
menjadi kenderaan bagi
penyebaran kuman

Penyebaran kuman dari seorang pesakit ke pesakit yang lain melalui tangan para penjaga kesihatan memerlukan

5 langkah yang berurutan

5 LANGKAH PENYEBARAN KUMAN MELALUI TANGAN

satu	dua	tiga	empat	lima
Kuman berada di kulit pesakit atau di permukaan persekitaran pesakit	Pemindahan kuman ke tangan para penjaga kesihatan	Kuman bertahan di atas tangan para penjaga kesihatan untuk beberapa minit	Tangan yang kurang bersih atau tidak dicuci menyebabkan tangan masih tercemar	Penyebaran kuman melalui tangan yang masih tercemar apabila para penjaga kesihatan menyentuh pesakit atau persekitaran pesakit

- Jika Pembersihan Tangan tidak dilakukan, kuman-kuman yang berada di tangan para pekerja kesihatan boleh tersebar dari:
 - Satu pesakit ke pesakit yang lain
 - Satu kawasan badan seorang pesakit ke kawasan badan lain pesakit yang sama
 - Persekitaran pesakit ke pesakit
 - Pesakit ke persekitaran pesakit

Risiko jangkitan kuman yang berpotensi membawa ancaman berlaku:

- Pada bila-bila waktu semasa penjagaan para pesakit
- Terutama sekali kepada pesakit yang mempunyai daya tahan badan yang rendah
- Dan/ Atau apabila mempunyai alat-alat saluran luaran seperti alat saluran darah, alat saluran air kencing, alat saluran pernafasan, dan sebagainya.

APAKAH PERANAN KEBERSIHAN TANGAN
DALAM PENCEGAHAN JANGKITAN KUMAN
BERKAITAN DENGAN PENJAGAAN PESAKIT?

Tangan yang bersih adalah satu cara yang paling berkesan dalam pencegahan dan pengawalan jangkitan kuman

Disedari se-awal tahun 1800

Pada tahun 1822

Labarraque- seorang ahli ubat Perancis, mendapati yang cecair yang mengandungi klorida dari limau dan soda boleh menghilangkan bau hanyir yang disebabkan oleh mayat manusia dan boleh digunakan sebagai cecair pembunuh kuman

Pada tahun 1843

Holmes- membuat kesimpulan bahawa demam berkaitan dengan selepas melahirkan adalah disebarkan dari tangan para pekerja kesihatan dan menjelaskan langkah-langkah untuk mengurangkan penyebaran jangkitan berkenaan, akan tetapi saranan-saranan beliau tidak diambil endah para pakar obstetrik pada waktu itu.

Pada tahun 1846-

Ignaz Semmelweis ('bapa kepada Kebersihan Tangan') menyedari bahawa Pembersihan Tangan menggunakan cecair limau yang mengandungi klorin boleh mengurangkan kadar kematian para ibu yang baru melahirkan dari jangkitan kuman *Streptococcal*.

Pembersihan Tangan adalah sebahagian daripada:

- Langkah Berwaspada Asas (*Standard Precautions*)
 - Langkah Berwaspada Berasaskan Cara Penyebaran (*Transmission-Based Precautions*)
 - ‘Pakej’ Penjagaan (*‘Bundles’ of care*)

APAKAH CARA PEMBERSIHAN TANGAN?

Kita boleh melakukan Pembersihan Tangan dengan 2 cara:

1. Pembersihan Tangan dengan menggunakan Air dan Sabun



2. Pembersihan Tangan dengan menggunakan produk berasaskan alkohol



**BILAKAH KITA MELAKUKAN PEMBERSIHAN TANGAN
DENGAN AIR DAN SABUN DAN BILAKAH PULA
MENGUNAKAN PRODUK BERASASKAN ALKOHOL?**

Pembersihan Tangan boleh dilakukan samada menggunakan air dan sabun atau menggunakan produk Pembersihan Tangan berasaskan alkohol dalam apa jua situasi kecuali pada situasi-situasi tertentu yang akan dinyatakan selanjutnya.

PEMBERSIHAN TANGAN DENGAN AIR DAN SABUN

Pada situasi-situasi berikut, Pembersihan Tangan **mestilah** dilakukan dengan menggunakan **air dan sabun** dan **tidak boleh** dilakukan menggunakan **produk pembersihan tangan berasaskan alkohol**:

1. Apabila tangan kelihatan kotor
2. Apabila terdedah pada kuman-kuman yang mengeluarkan spora (seperti kuman *Clostridium difficile* yang boleh menyebabkan cirit-birit) atau setelah menjaga pesakit yang mempunyai masalah cirit-birit (seperti yang disebabkan oleh kuman *Norovirus*)
3. Selepas menggunakan tandas

Jangan lakukan Pembersihan Tangan dengan air dan sabun dan Pembersihkan Tangan dengan menggunakan produk berasaskan alkohol pada masa yang sama.

MENGAPAKAH DIMESTIKAN MEMBERSIHKAN TANGAN
DENGAN AIR DAN SABUN JIKA TERDEDAH DENGAN
KUMAN MENGELUARKAN SPORA SEPERTI
CLOSTRIDIUM DIFFICLE?

SEBAB:

Spora- spora berkekaan tidak dapat dihapuskan dengan alkohol

TEMPOH PEMBERSIHAN TANGAN

TEMPOH PEMBERSIHAN TANGAN DENGAN MENGUNAKAN PRODUK BERASASKAN ALKOHOL



20 – 30 saat



TEMPOH PEMBERSIHAN TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR



40 – 60 saat

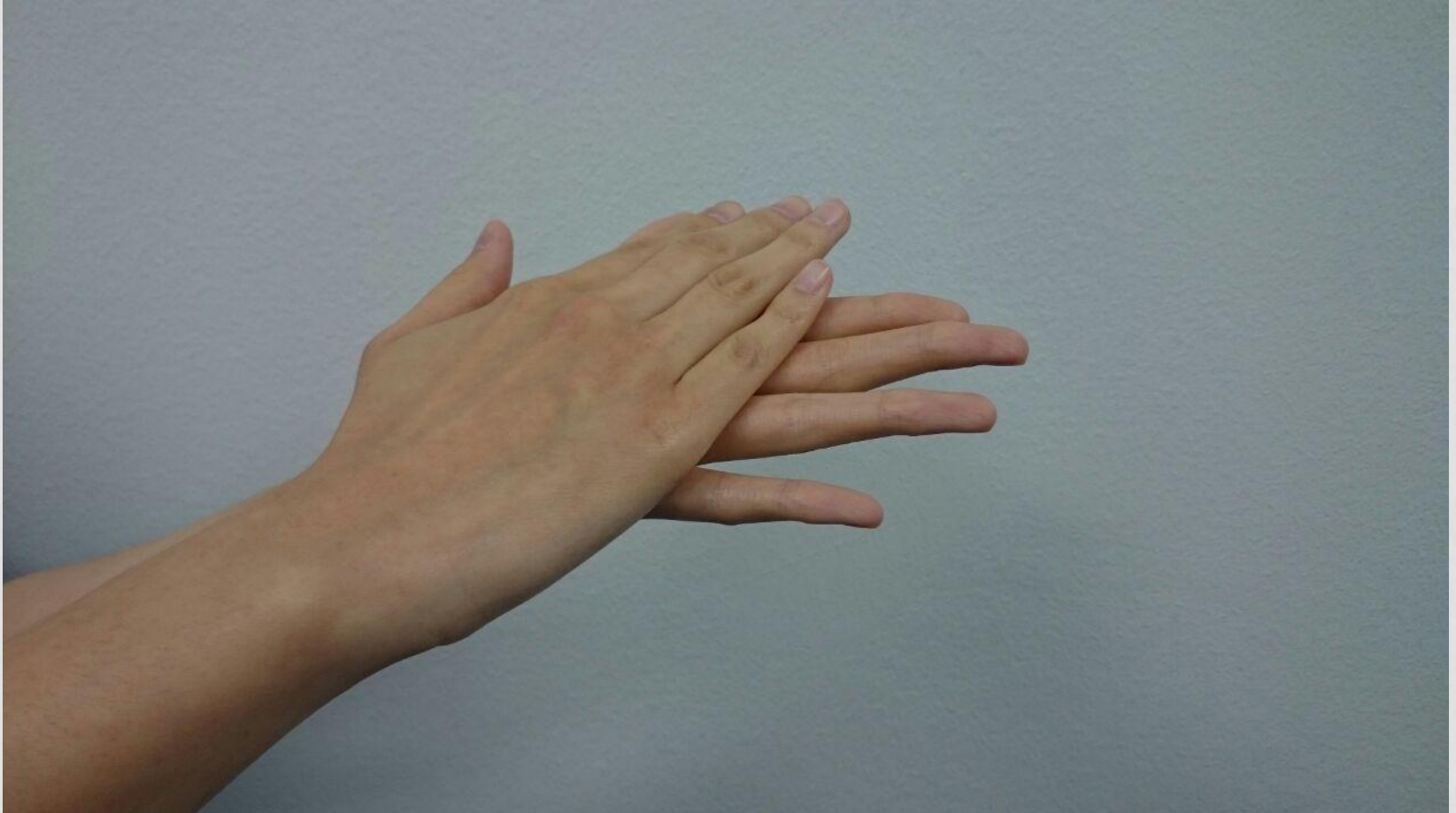


LANGKAH-LANGKAH PEMBERSIHAN TANGAN

6 LANGKAH PEMBERSIHAN TANGAN

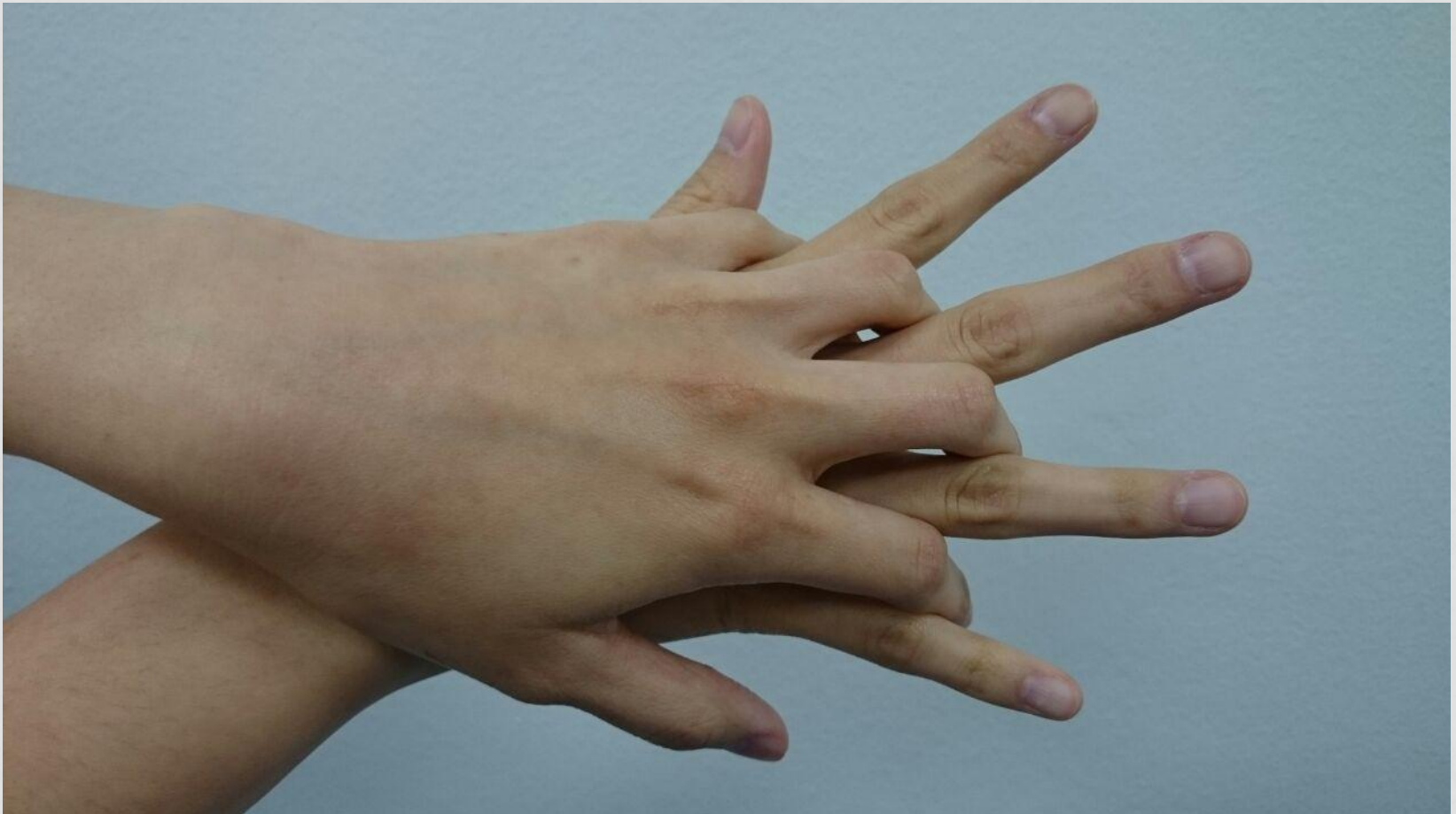
LANGKAH 1

- GOSOK KEDUA TELAPAK TANGAN



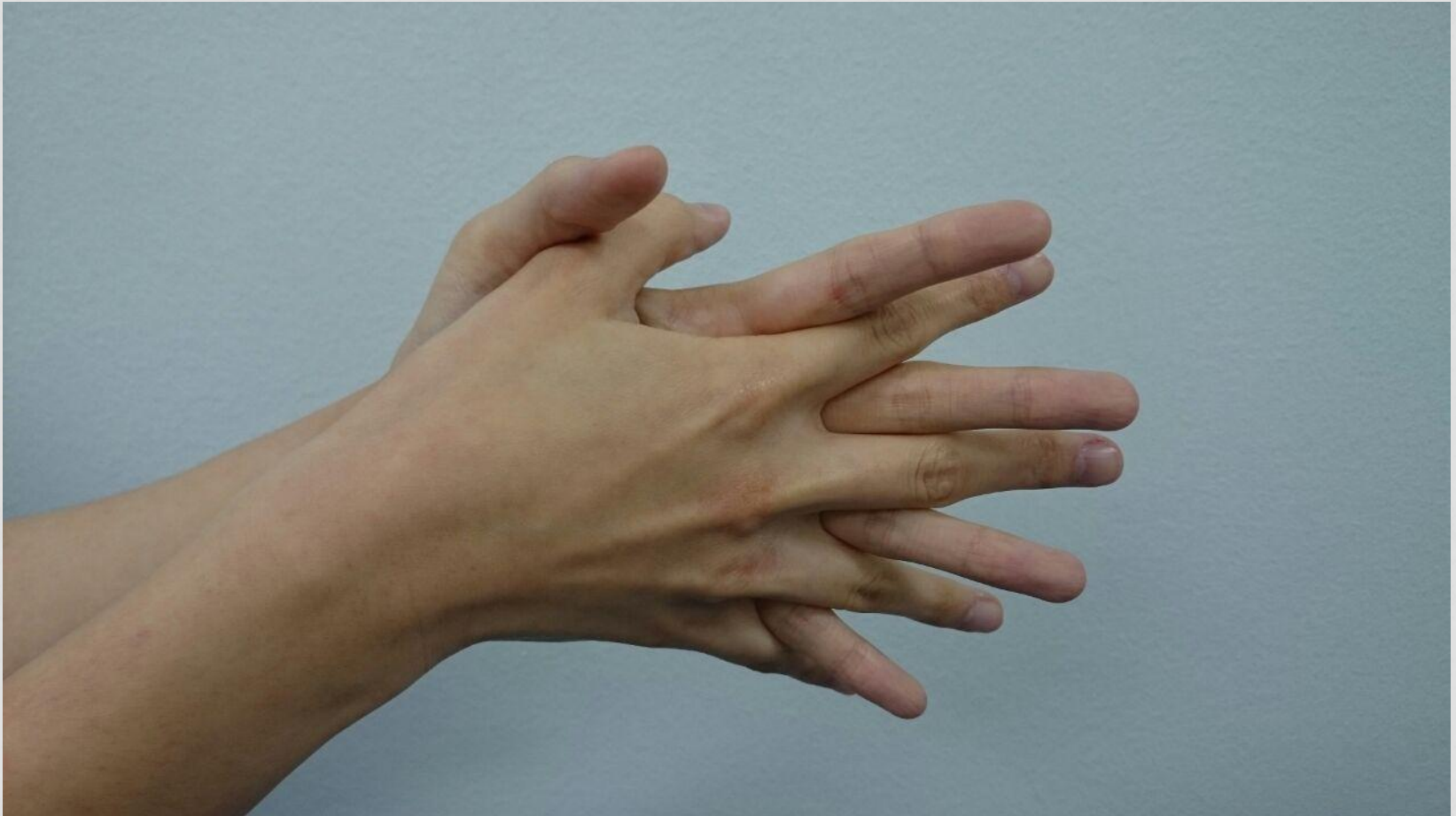
LANGKAH 2

-GOSOK TELAPAK TANGAN SEBELAH KANAN KE BAHAGIAN ATAS TANGAN SEBELAH KIRI DENGAN JARI-JEMARI BERSELANG SELI DAN SEBALIKNYA



LANGKAH 3

-GOSOK KEDUA-DUA TELAPAK TANGAN DENGAN JARI-JEMARI
BERSELANG SELI



LANGKAH 4

-GOSOK BELAKANG JARI-JEMARI DENGAN MENCENKAM JARI-JEMARI KEDUA-DUA BELAH SECARA BERTENTANGAN



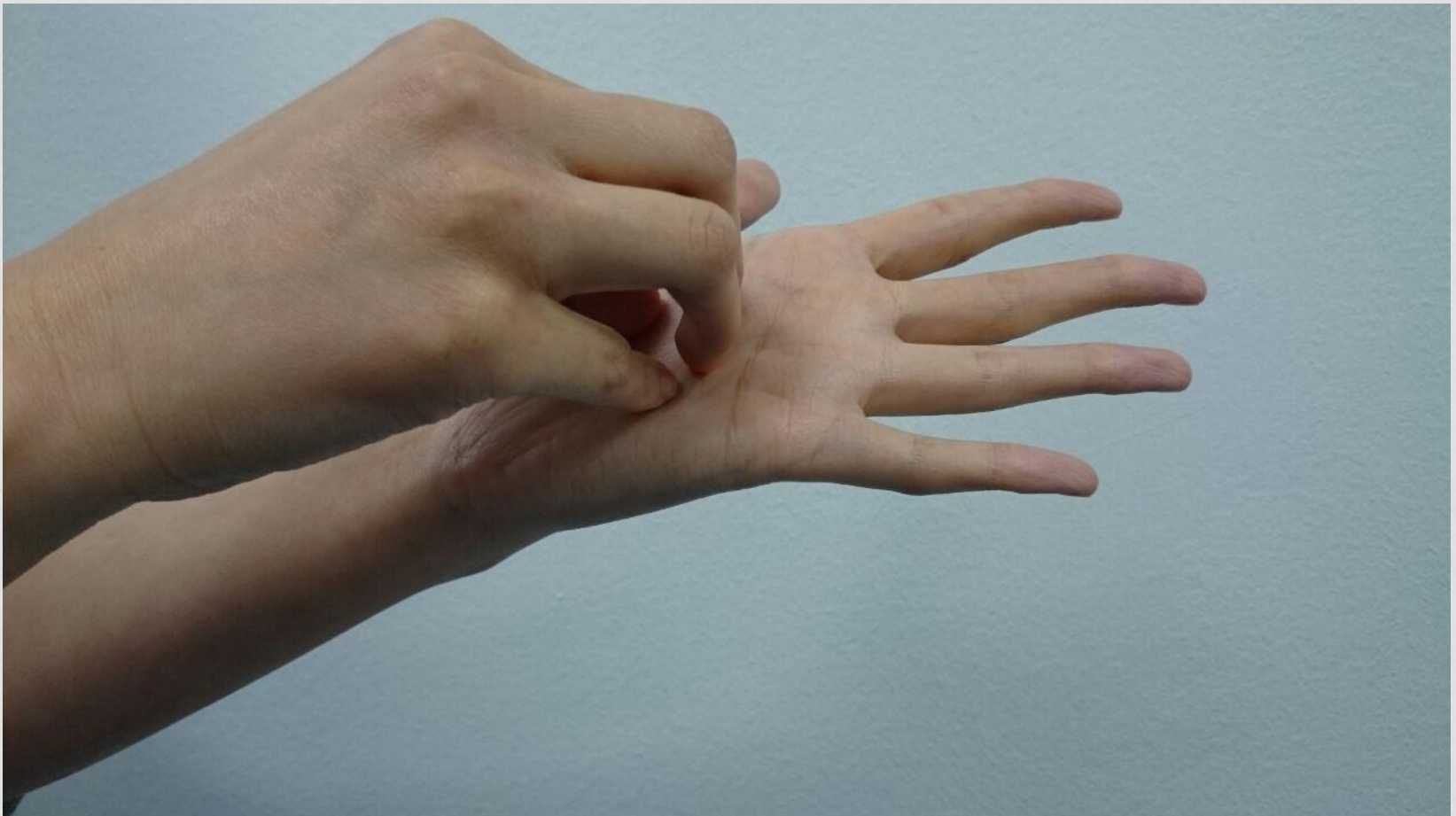
LANGKAH 5

-GENGGAM IBU JARI KIRI DENGAN TANGAN KANAN DAN GOSOK SECARA BERPUTAR DAN ULANG DENGAN TANGAN SEBELAH



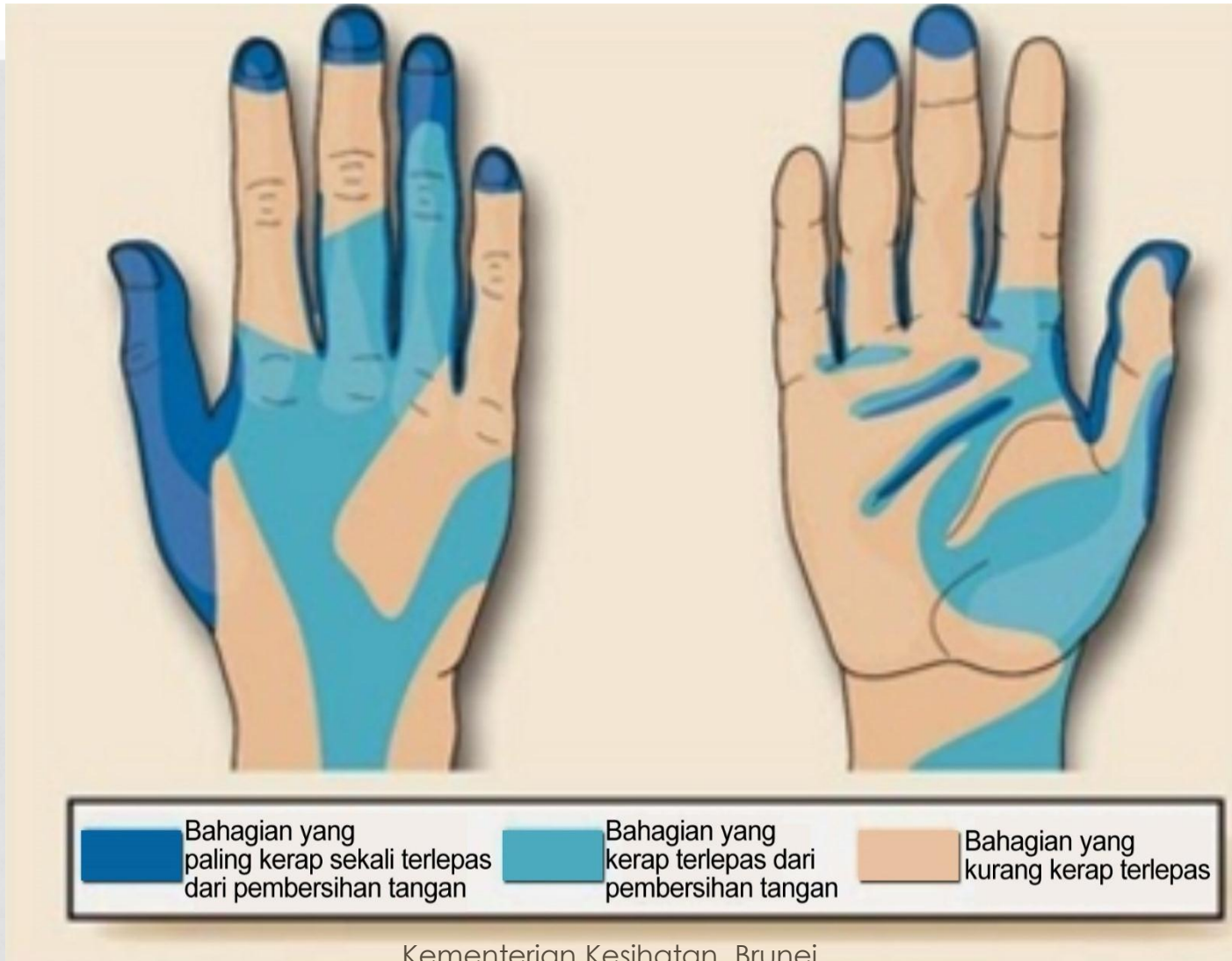
LANGKAH 6

-RAPATKAN JARI-JEMARI TANGAN KANAN DAN GOSOKKAN KE TELAPAK TANGAN SEBELAH KIRI SECARA BERPUTAR, KE BELAKANG DAN KEDEPAN DAN ULANG DENGAN TANGAN SEBELAH



SEBAB MENGAPA PERLU 6 LANGKAH PEMBERSIHAN TANGAN

SEBAB TERDAPAT KAWASAN TANGAN YANG SERING TERLEPAS DARI PEMBERSIHAN



**BILAKAH KITA PERLU UNTUK
MELAKUKAN PEMBERSIHAN TANGAN?**

KETAHUI 5 WAKTU UTAMA PEMBERSIHAN TANGAN

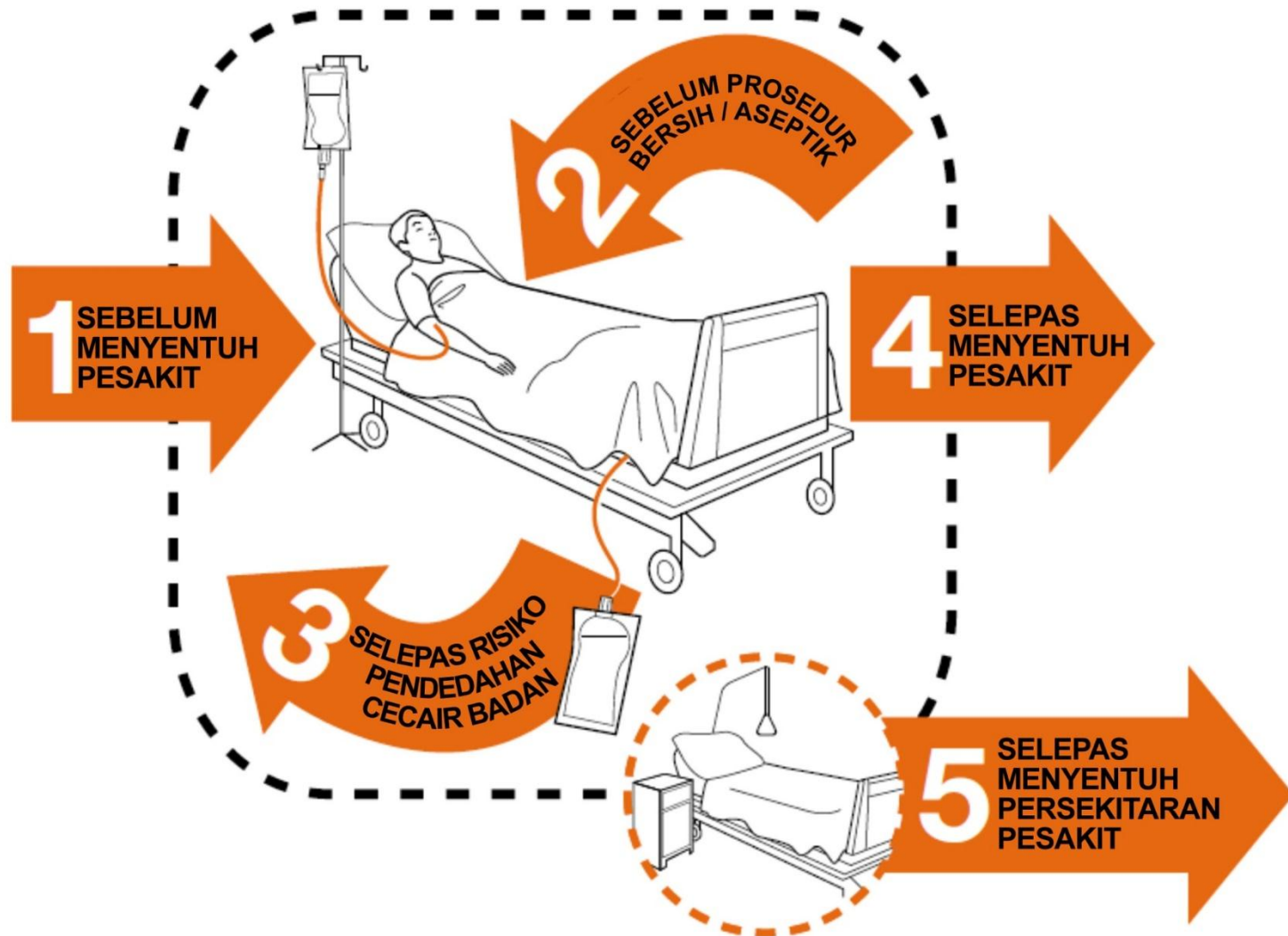
5 WAKTU UTAMA PEMBERSIHAN TANGAN

Ingat:

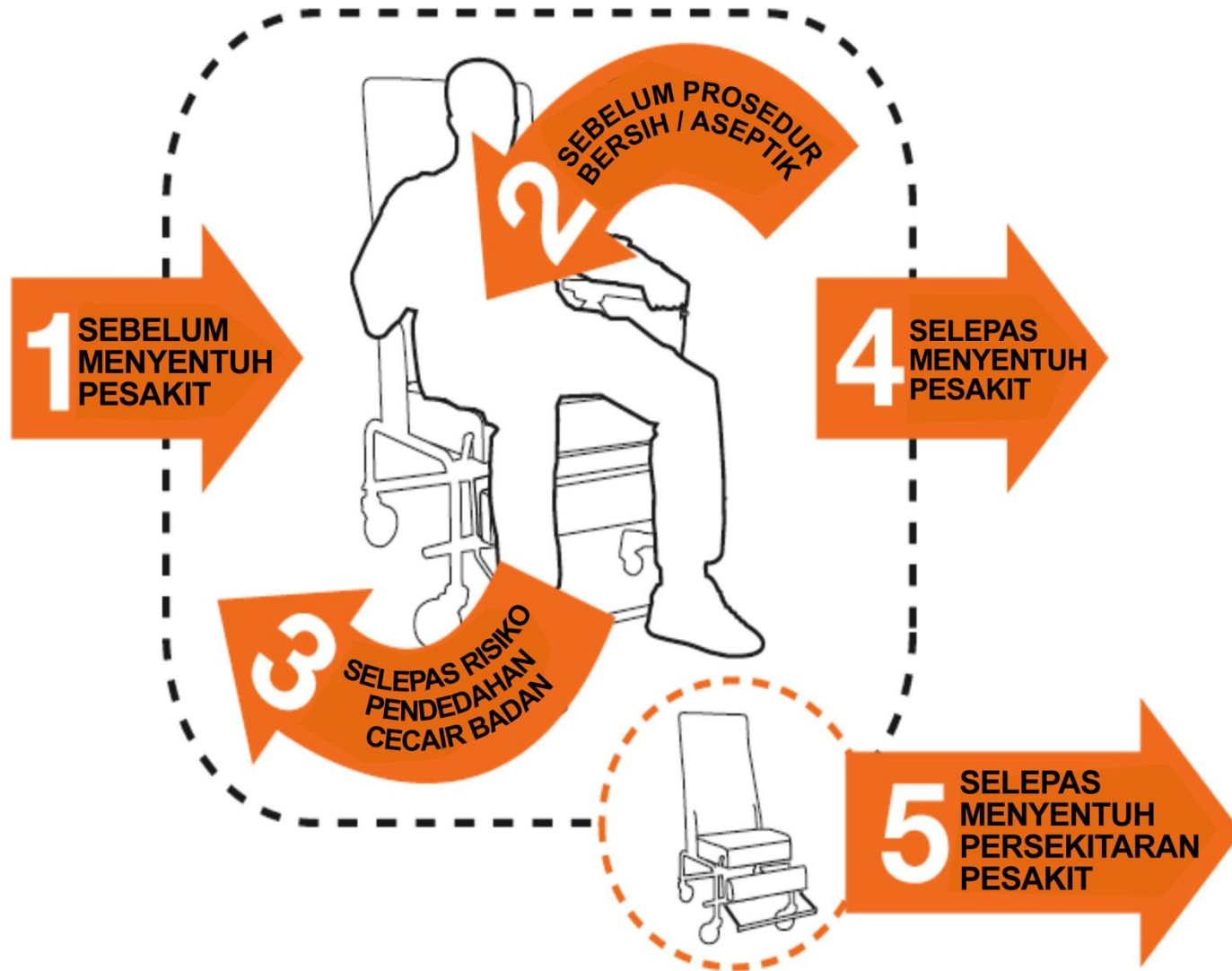
- 2 'Sebelum'
- 3 'Selepas'

5 Waktu Utama Pembersihan Tangan ini digunakan untuk sebarang keadaan samada pesakit dirawat sebagai pesakit dalaman atau pesakit luar

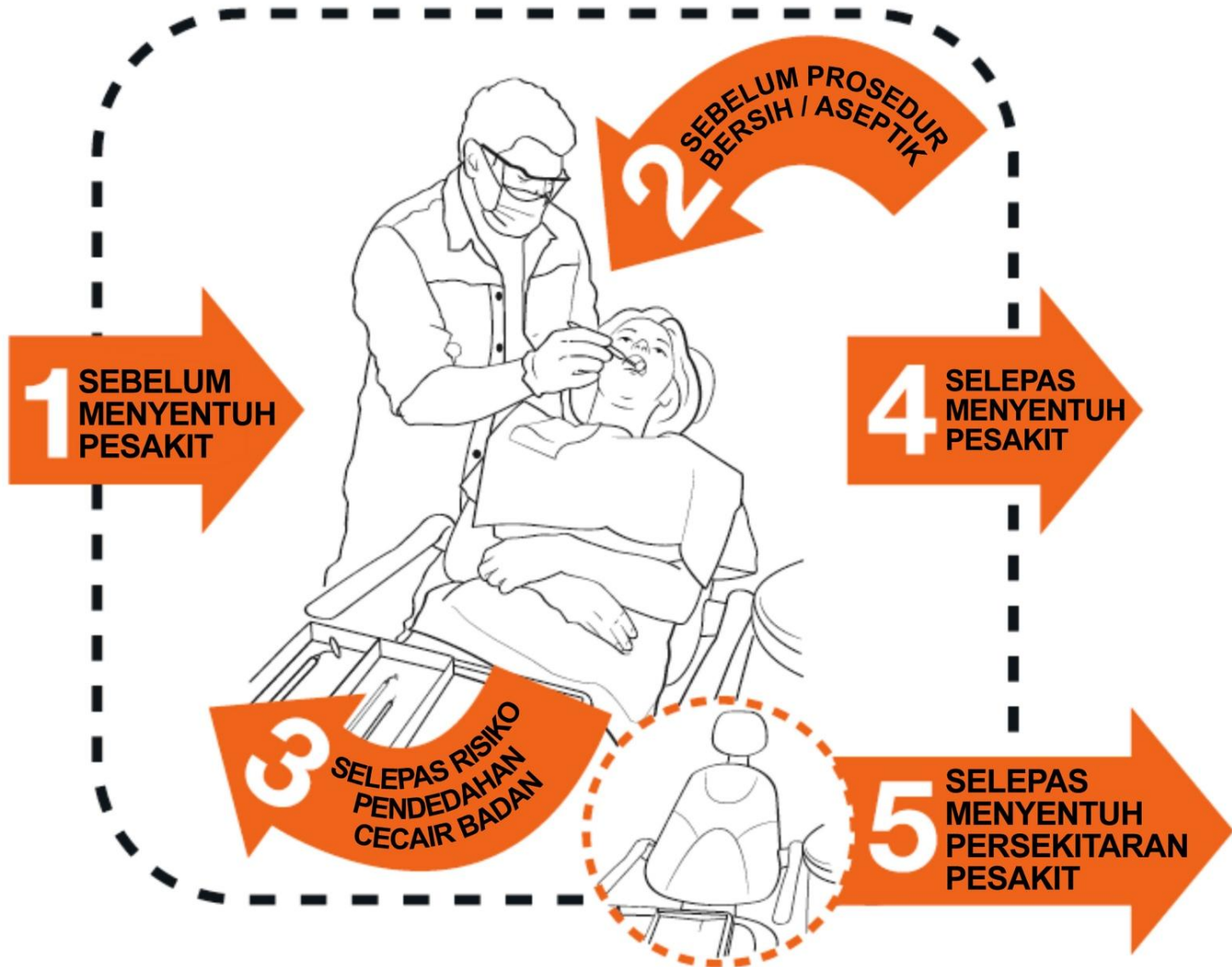
RAWATAN PESAKIT DALAM



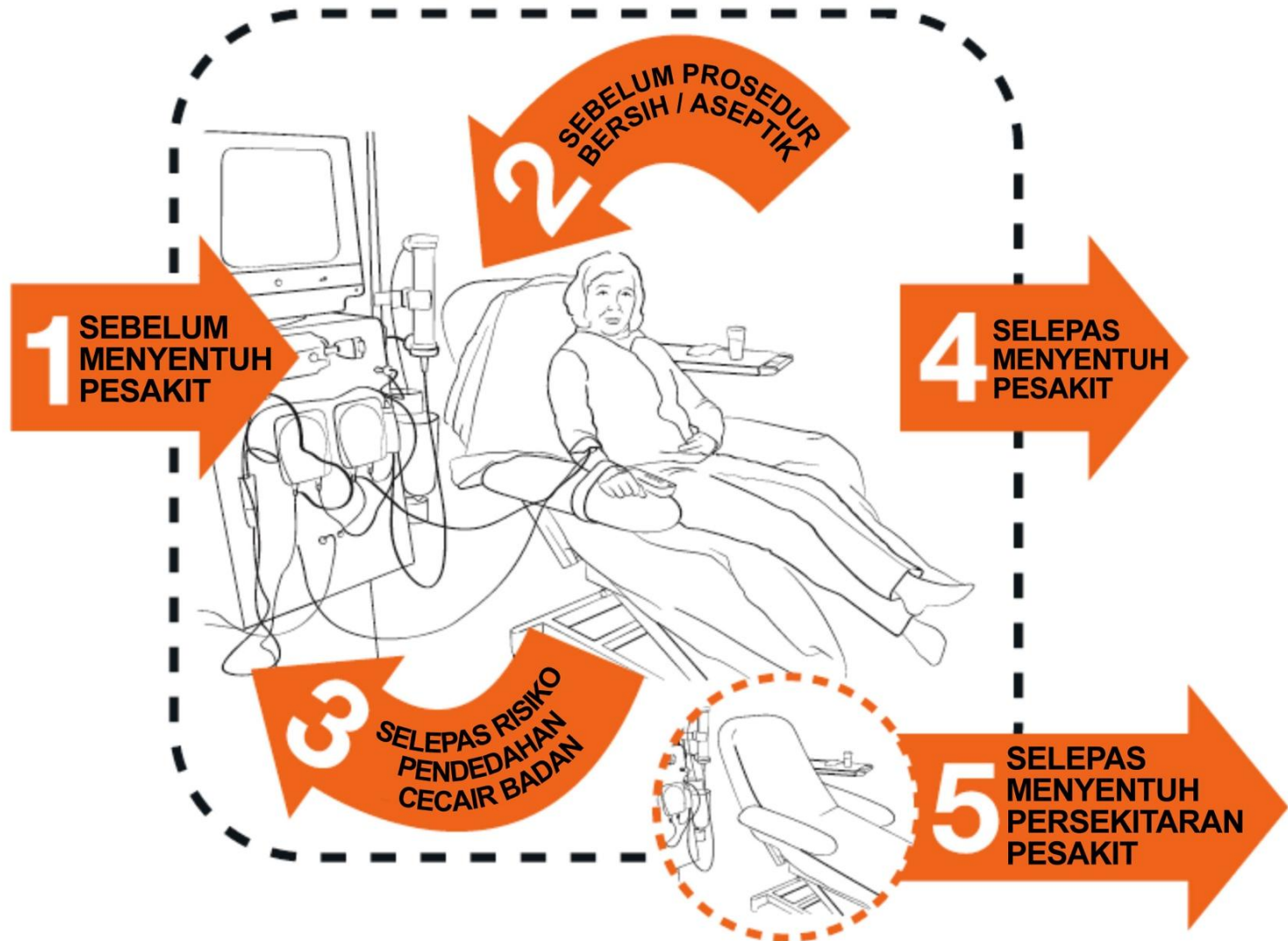
RAWATAN PESAKIT LUAR



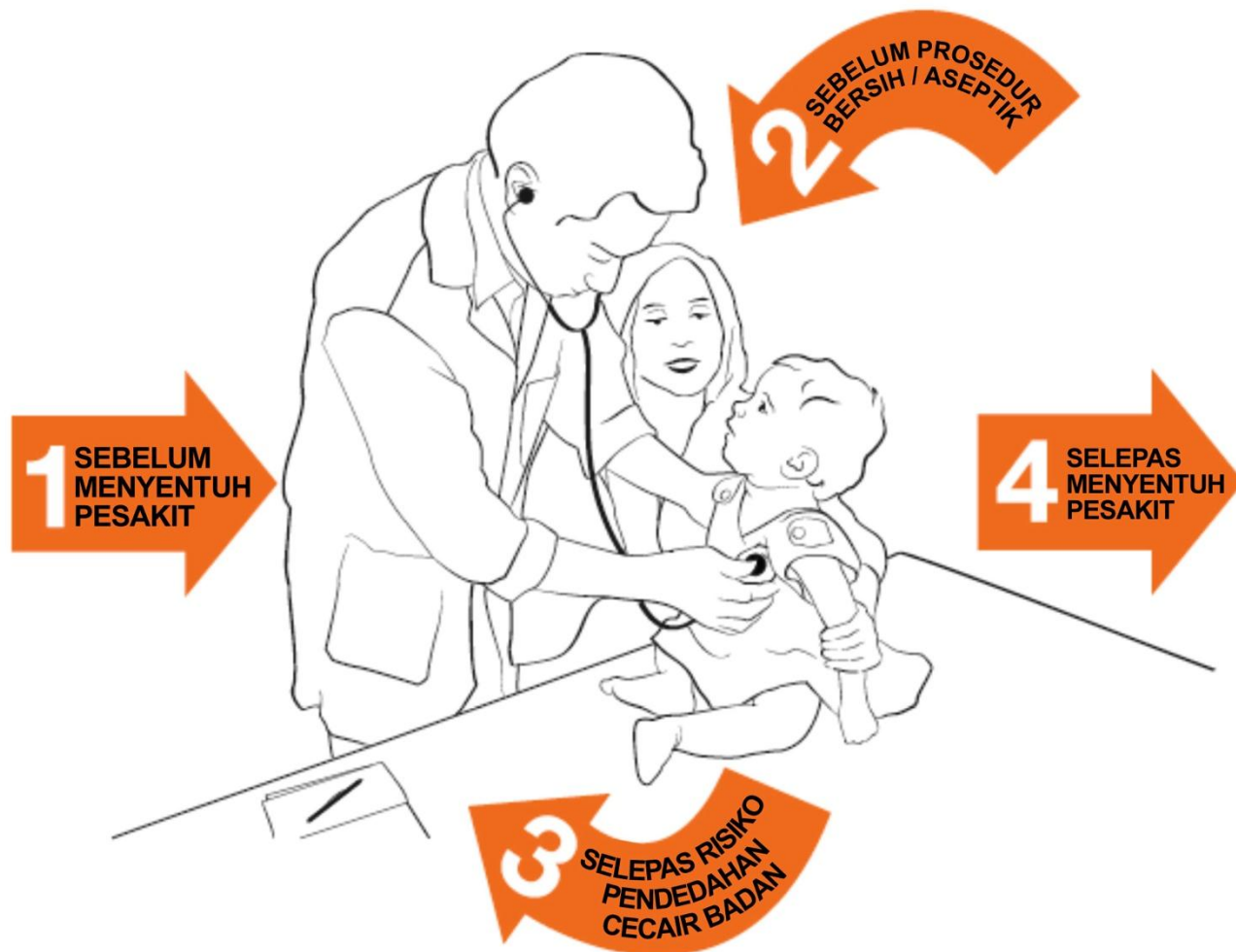
RAWATAN PERGIGIAN



RAWATAN PESAKIT DIALISIS



KONSULTASI PESAKIT KANAK-KANAK

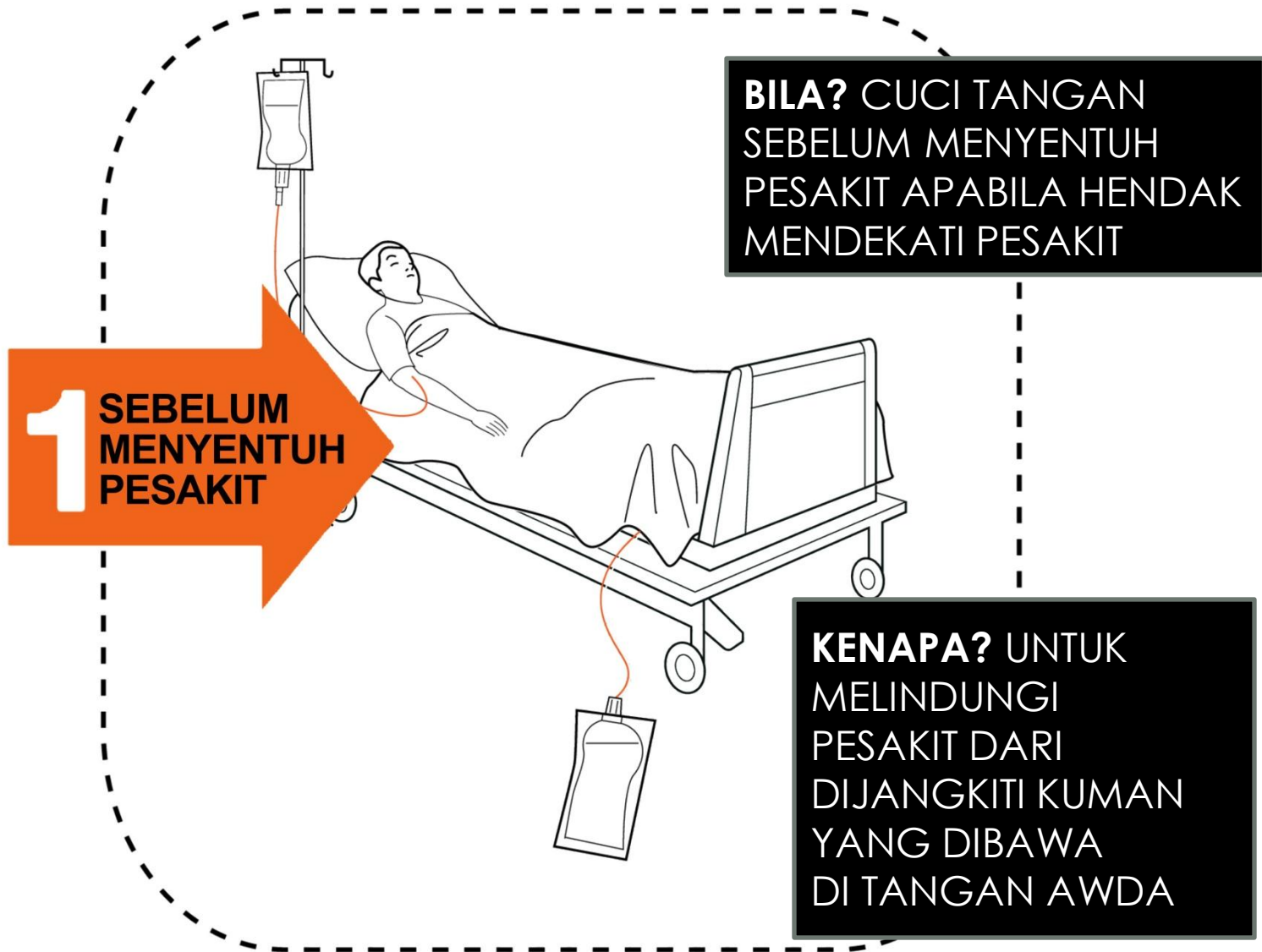


KENAPA 5 WAKTU UTAMA PEMBERSIHAN TANGAN INI DIADAKAN?

Untuk kefahaman yang sama demi untuk
mengurangkan perbezaan pemahaman dan amalan
Pembersihan Tangan di kalangan kakitangan kesihatan,
para pengajar, para pemerhati dan juruaudit

- 5 Waktu Utama ini berhubung-kait dengan waktu-waktu semasa penjagaan pesakit yang mempunyai risiko penyebaran jangkitan kuman.
- 5 Waktu Utama ini adalah waktu-waktu yang diperhatikan sewaktu pemantauan pematuhan
Pembersihan Tangan.

WAKTU PERTAMA :
SEBELUM MENYENTUH PESAKIT



1 SEBELUM
MENYENTUH
PESAKIT

BILA? CUCI TANGAN
SEBELUM MENYENTUH
PESAKIT APABILA HENDAK
MENDEKATI PESAKIT

KENAPA? UNTUK
MELINDUNGI
PESAKIT DARI
DIJANGKITI KUMAN
YANG DIBAWA
DI TANGAN AWDA

CONTOH AKTIVITI

WAKTU PERTAMA (SEBELUM MENYENTUH PESAKIT)

Sebelum menyentuh pesakit dengan apa cara pun

- Berjabat tangan dengan pesakit
- Menolong pesakit untuk bergerak
- Rawatan fisioterapi
- Menyentuh alat-alat yang berhubung dengan pesakit (seperti alat saluran darah, alat saluran air kencing dan sebagainya)

Sebelum membantu pesakit melakukan sebarang aktiviti penjagaan diri

- Memandikan pesakit
- Mengenakan pakaian pesakit
- Memberus rambut pesakit
- Mengenakan alat bantuan peribadi pesakit seperti cermin mata

CONTOH AKTIVITI

WAKTU PERTAMA (SEBELUM MENYENTUH PESAKIT)

SAMBUNGAN....

Sebelum melakukan sebarang aktiviti pemantauan terhadap pesakit

- Mengambil kadar nadi pesakit
- Mengambil tekanan darah pesakit
- Pengukuran oksigen pesakit
- Mengambil suhu badan pesakit
- Membuat pemeriksaan sistem badan pesakit
- Mengenakan elektrod pemeriksaan jantung ke atas pesakit

Sebelum melakukan sebarang aktiviti rawatan pesakit secara luaran

- Mengenakan alat oksigen pada pesakit
- Mengenakan 'slings' /pendakap pada pesakit
- Mengenakan alat bantuan mencegah kebocoran pada pesakit (termasuk alat sarung saluran air kencing)

CONTOH AKTIVITI

WAKTU PERTAMA (SEBELUM MENYENTUH PESAKIT)

SAMBUNGAN....

Sebelum penyediaan dan pemberian ubat-ubatan pada pesakit

- Ubat-ubatan yang dimakan
- Ubat-ubatan yang di'nebulise'

Sebelum melakukan sebarang penjagaan mulut pesakit dan pemberian makanan kepada pesakit

- Menyampaikan makanan kepada pesakit
- Memberuskan gigi atau gigi palsu pesakit



**WAKTU KEDUA:
*SEBELUM PROSEDUR BERSIH/
ASEPTIK***

BILA? CUCI TANGAN SEJURUS SEBELUM MENYENTUH KAWASAN KRITIKAL YANG MEMPUNYAI RISIKO JANGKITAN KUMAN YANG TINGGI KEPADA PESAKIT

KENAPA? UNTUK MELINDUNGI PESAKIT DARIPADA DIJANGKITI KUMAN YANG MEMBAHAYAKAN, TERMASUK KUMAN YANG TERDAPAT PADA PESAKIT ITU SENDIRI DARIPADA MEMASUKI BADAN PESAKIT BERKENAAN



CONTOH AKTIVITI

WAKTU KEDUA (SEBELUM SEBELUM PROSEDUR BERSIH/ASEPTIK)

Sebelum memasukkan jarum atau alat perubatan lain ke dalam kulit pesakit

- Pengambilan darah pesakit
- Pengukuran gula dalam darah pesakit
- Pengukuran gas dalam darah pesakit
- Sebarang suntikan bagi pesakit

- Sebelum penyediaan atau pemberian ubat yang diberikan melalui saluran darah atau alat saluran dalaman
- Sebelum penyediaan kawasan yang steril

- Ubat suntikan
- Pemberian makanan melalui alat saluran pernafasan
- Penyediaan troli perubatan

CONTOH AKTIVITI

WAKTU KEDUA (SEBELUM SEBELUM PROSEDUR BERSIH/ASEPTIK) *SAMBUNGAN...*

Sebelum pemberian ubat-ubatan yang ada pendedahan dengan mata, hidung, mulut dan alat sulit pesakit

- Sebelum memberuskan gigi pesakit
- Sebelum memberi ubat titik mata kepada pesakit
- Sebelum pemberian ubatan yang dimasukkan melalui dubur pesakit
- Sebelum pemberian ubatan yang diberikan melalui faraj pesakit

CONTOH AKTIVITI

WAKTU KEDUA (SEBELUM SEBELUM PROSEDUR BERSIH/ASEPTIK) *SAMBUNGAN...*

Sebelum menyentuh alat saluran dalaman pesakit

Sebelum prosedur yang berkaitan dengan berikut:

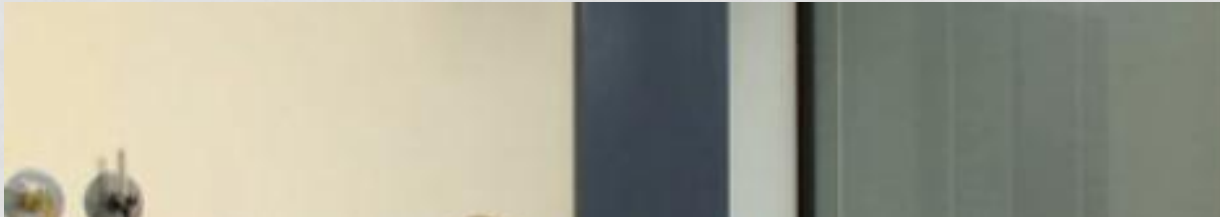
- Alat saluran pernafasan
- Penyedutan saluran pernafasan
- Alat saluran air kencing
- Alat saluran usus (*colostomy/ileostomy*)
- Alat saluran darah
- Alat pemantauan dalaman
- Alat saluran luka (*wound drains*)
- Alat saluran permakanan (*NG tube/PEG Tube*)
- Penyedutan cecair-cecair badan

CONTOH AKTIVITI

WAKTU KEDUA (SEBELUM PROSEDUR BERSIH/ASEPTIK) *SAMBUNGAN...*

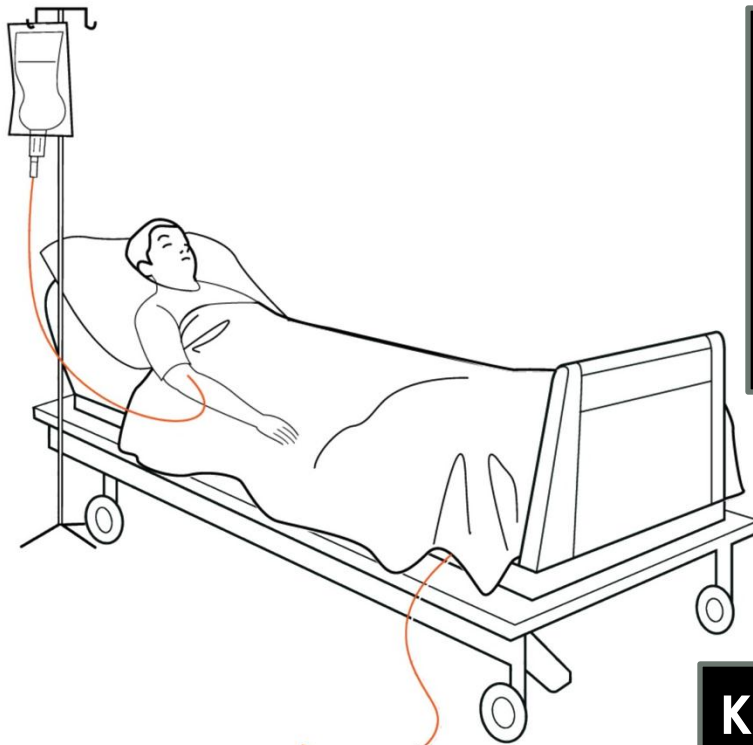
Sebelum apa jua pemeriksaan, rawatan dan aktiviti penjagaan pesakit di mana berlaku penyentuhan kulit yang terdedah atau mata, hidung, mulut atau alat sulit pesakit

- Pembalutan luka pesakit
- Rawatan kulit pesakit kebakaran
- Prosedur pembedahan
- Pemeriksaan dubur pesakit
- Pemeriksaan dan prosedur dalaman obstetrik dan ginekologi
- Pemeriksaan lelangit kanak-kanak yang baru lahir



Kementerian Kesihatan, Brunei Darussalam

**WAKTU KETIGA:
*SELEPAS RISIKO PENDEDAHAN
CECAIR BADAN***



BILA? Cuci tangan seurus setelah selesai tugas yang melibatkan pendedahan kepada cecair badan (dan setelah menanggalkan sarung tangan)



KENAPA? Untuk melindungi awda dari dijangkiti kuman dan melindungi persekitaran dari dicemari kuman dari pesakit berkenaan

CONTOH AKTIVITI WAKTU KETIGA (SELEPAS RISIKO PENDEDAHAN CECAIR BADAN)

Selepas mana-mana aktiviti
Waktu Kedua

Rujuk contoh aktiviti Waktu Kedua

Selepas mana-mana aktiviti yang berpotensi menyebabkan pendedahan kepada cecair badan

- Menyentuh botol air kencing terpakai
- Pendedahan kepada kahak samada secara langsung atau secara tidak langsung melalui botol kahak atau tisu
- Menyentuh botol spesimen atau sampel patoloji
- Membersihkan gigi palsu pesakit
- Membersihkan najis atau muntah di permukaan persekitaran pesakit
- Setelah menyentuh alat saluran air kencing, *drain*, pesakit

CONTOH AKTIVITI WAKTU KETIGA (SELEPAS RISIKO PENDEDAHAN CECAIR BADAN) *SAMBUNGAN...*

Selepas mana-mana aktiviti yang berpotensi menyebabkan pendedahan kepada cecair badan

Menyentuh/ pendedahan kepada berikut:

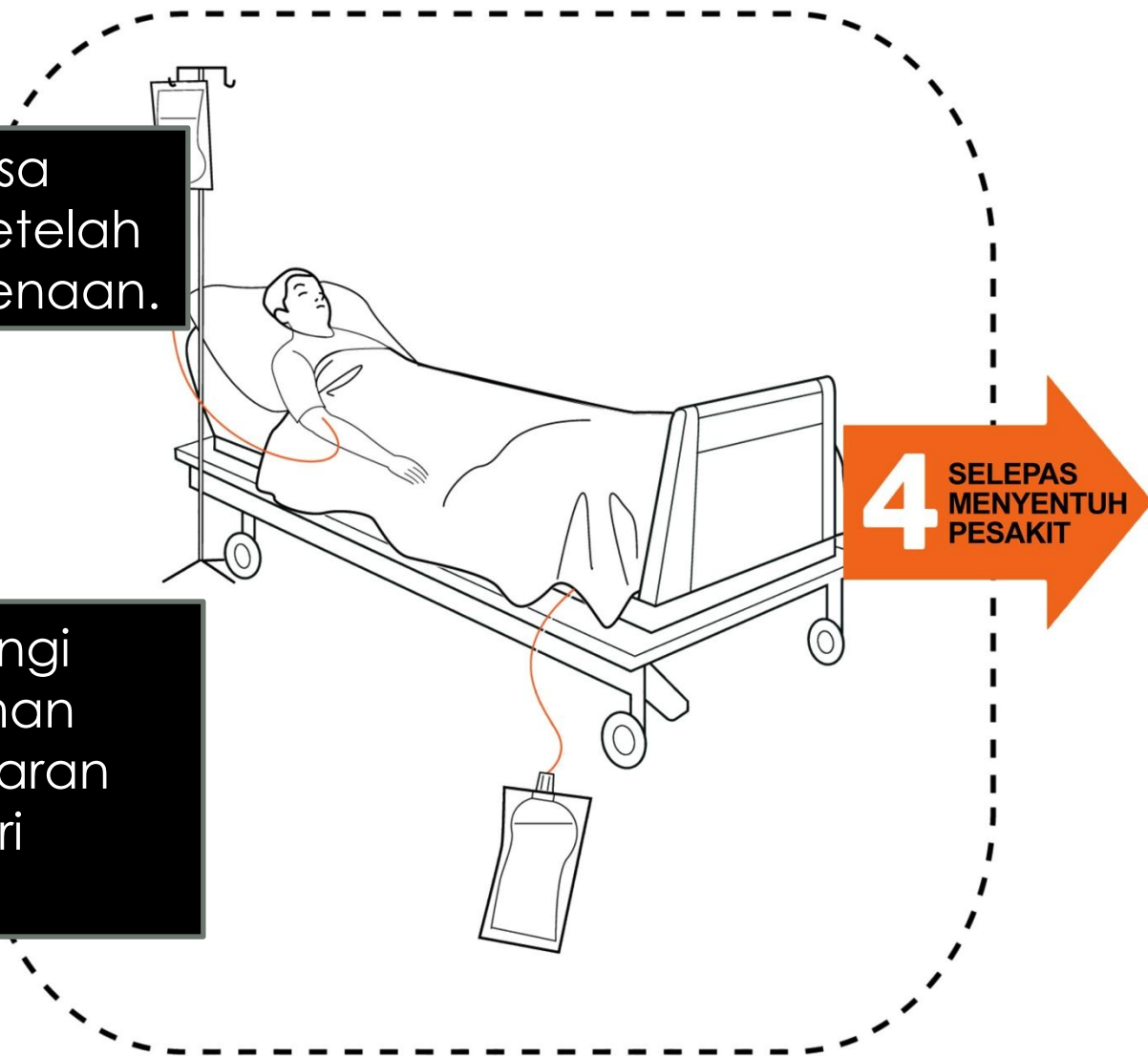
- Darah
- Air liur
- Lendir
- Air mani
- Air mata
- Tahi telinga
- Air susu ibu
- Air kencing
- Najis
- Muntah
- Air selaput paru-paru
- Air otak
- Sampel tisu badan
- Cecair faraj
- Tulang sumsum
- Nanah
- Hempedu



**WAKTU KEEMPAT:
*SELEPAS MENYENTUH PESAKIT***

BILA? Cuci tangan semasa meninggalkan pesakit, setelah menyentuh pesakit berkenaan.

KENAPA? Untuk melindungi awda dari dijangkiti kuman dan melindungi persekitaran dari dicemari kuman dari pesakit berkenaan



CONTOH AKTIVITI

WAKTU KEEMPAT(SELEPAS MENYENTUH PESAKIT)

- ✓ Selepas berjabat tangan
- ✓ Setelah mengusap dahi kanak-kanak
- ✓ Setelah membantu pesakit melakukan aktiviti-aktiviti penjagaan diri:
 - ❖ Mandi, berbersus gigi, menyikat rambut dan lain-lain
- ✓ Setelah mengenakan alat oksigen kepada pesakit
- ✓ Setelah mengambil kadar nadi
- ✓ Setelah mengambil tekanan darah pesakit
- ✓ Setelah membuat pemeriksaan terhadap pesakit

(Selepas aktiviti- aktiviti Waktu Pertama dan Kedua)



WAKTU KELIMA:
*SELEPAS MENYENTUH
PERSEKITARAN PESAKIT*

BILA? Cuci tangan setelah menyentuh apa jua barangan atau perabot di sekeliling pesakit walaupun tanpa menyentuh pesakit, setelah meninggalkan persekitaran pesakit berkenaan.



KENAPA? Untuk melindungi awda dari dijangkiti kuman yang mencemari permukaan atau barangan di sekeliling pesakit dan melindungi persekitaran lain dari dicemari kuman dari pesakit berkenaan



CONTOH AKTIVITI WAKTU KELIMA (SELEPAS MENYENTUH PERSEKITARAN PESAKIT)

Setelah menyentuh persekitaran pesakit walaupun tanpa menyentuh pesakit

Persekitaran pesakit termasuk:

- **Katil**
- **Cadar**
- **Meja**
- **Carta pesakit**
- **Loker pesakit**
- **Punat pemanggil jururawat**
- **Alat kawalan jauh TV**
- **Barangan peribadi pesakit**
- **Suis lampu**
- **Kerusi**



ASPEK LAIN DALAM PEMBERSIHAN TANGAN

- Berikut adalah faktor-faktor yang dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan tangan dicemari oleh kuman yang boleh membahayakan:
 - Pemakaian cincin atau barang kemas yang lain
 - Kuku yang diwarnakan
 - Kuku yang panjang
 - Penggunaan kuku palsu
 - Keadaan kulit yang rosak

SARANAN:

- Pastikan lengan baju di atas siku atau gulung lengan baju ke siku.
- Pastikan kuku sentiasa pendek.
- Jangan menggunakan kuku palsu atau penyambung kuku.

SARANAN:

- Periksa tangan untuk kulit yang pecah/luka. Jika kulit luka/pecah:
 - Tutup luka dengan '*plaster*' kalis air semasa bertugas
 - Sarung tangan boleh digunakan apabila terdedah kepada pesakit

SARANAN:

- Gosok tangan sehingga produk Pembersihan Tangan berasaskan alkohol kering
- Keringkan tangan setelah menyuci tangan dengan air dan sabun
- Gunakan pelembap kulit dengan kerap

SARUNG TANGAN DAN PEMBERSIHAN TANGAN

- Penggunaan sarung tangan tidak menggantikan keperluan Pembersihan Tangan.
- Lakukan Pembersihan Tangan sejurus **sebelum** memakai sarung tangan.
- Pastikan tangan kering sebelum memakai sarung tangan.

- Jangan gunakan sarung tangan yang sama dalam penjagaan pesakit yang berlainan.
- Sarung tangan yang sudah dipakai tidak boleh dicuci untuk digunakan lagi untuk penjagaan pesakit lain

- Jika hendak menyentuh bahagian badan pesakit yang bersih, gunakan sarung tangan baru jika sudah menyentuh kawasan badan pesakit yang tercemar. Lakukan penyucian pembersihan tangan setiap kali selepas menukar sarung tangan.
- Lakukan penyucian tangan seurus **selepas** menanggalkan sarung tangan.

KESIMPULANNYA, INGAT:

- Waktu-waktu utama Pembersihan Tangan (2 'Sebelum', 3 'Selepas')
- Bila melakukan Pembersihan Tangan dengan sabun dan air dan bila dengan menggunakan produk berasaskan alkohol
- Tempoh Pembersihan Tangan dengan sabun dan air (40-60s) dan Tempoh Pembersihan Tangan menggunakan produk berasaskan alkohol (20-30s)
- Ketahui dan amalkan 6 Langkah Pembersihan Tangan

RUJUKAN

- WHO Guidelines On Hand Hygiene In Health Care, WHO 2009
- Hand Hygiene Technical Reference Manual: To Be Used By Health-care Workers, Trainers And Observers Of Hand Hygiene Practices, WHO 2009
- Lawati laman sesawang **SAVE LIVES: Clean Your Hands** di: www.who.int/gpsc/5may/en/