**Тема 1.2 Инфекционная безопасность**

**План занятия:**

1. Инфекционная безопасность. Санитарные нормы и правила.
2. Понятие асептики и антисептики. Пути передачи инфекции.
3. Средства индивидуальной защиты.

**1.** Санитарные правила и нормы, или СанПиНы, - это государственные подзаконные нормативные правовые акты с описаниями и требованиями безопасных и безвредных для людей и потомков факторов среды обитания и их оптимальных и безопасных количественных параметров с целью сохранения здоровья и нормальной жизнедеятельности. Направлены на предотвращение распространения и ликвидацию инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний и отравлений.

 Санитарные правила и нормы действуют на всей территории Российской Федерации. Они обязательны к соблюдению и исполнению всеми участниками соответствующего СанПиНу процесса.

**Инфекционная безопасность** в учреждениях здравоохранения – это комплекс санитарно-противоэпидемических, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических мероприятий, направленных на предупреждение занесения и распространения инфекции в данных учреждениях.

Основу инфекционной безопасности составляют методы дезинфекции и обеззараживания, применение химических средств для уничтожения микроорганизмов, их обработка и защита от заражения. Обработка биоматериалов, зараженных инфекционными агентами, должна быть проведена с применением специальных методов и средств, чтобы предотвратить дальнейшее распространение инфекций.

**2.** **Асептика** – совокупность методов и приёмов работы, направленных на предупреждение попадания инфекции в рану и в организм больного в целом.

Это достигается путём использования организационных мероприятий, активных обеззараживающих химических веществ, а также технических средств и физических факторов.

**К такого рода мероприятиям относятся:**

* Оснащение операционных специальными вентиляционными системами
* Проведение влажной уборки и проветриваний
* Стерилизация инструментов и приборов
* Использование стерильного материала

**Антисептика** – это комплекс мероприятий для устранения инфекции в ране и организме пациента в целом. Подобные мероприятия выполняются с профилактической целью, как например, обработка раны, или терапевтической, если патологические микроорганизмы уже попали в организм. Антисептика ран представляет собой:

* Удаление чужеродных предметов, омертвевших тканей из раны.
* Вскрытие ран и хирургическая их обработка.
* Наложение повязок, применение растворов.
* Использование бактерицидных средств и антибиотиков местного или общего действия.

**ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:**

1. Воздушно-капельный путь передачи. Попадание бактерий и вирусов в организм через дыхательные пути. Данным образом возникают так называемые детские инфекции: коклюш, скарлатина, корь, краснуха и ветряная оспа. Именно воздушно-капельным путем попадает в организм вирус гриппа, может проникать бактерия туберкулеза. Однако если бактерия попала в легкие, это еще не значит, что заболевание проявит себя. Чаще всего наша иммунная система уничтожает болезнетворные агенты, не позволяя им укорениться.

2. Трансмиссивный путь – переносчиками инфекции являются кровососущие насекомые и представители типа членистоногих. Заражение происходит при укусе человека зараженным насекомым или клещом.

3. Гемотрансфузионный путь – путь передачи инфекции через кровь или ее компоненты при переливаниях, хирургических и стоматологических вмешательствах.

4. Контактный путь передачи – это через слизистые оболочки, в том числе половые пути, открытые раны и укусы животных. В эту группу входят заболевания, передающиеся половым путем (гонорея, сифилис, ВИЧ-инфекция), сибирская язва и бешенство, а также раневые инфекции – столбняк, газовая анаэробная инфекция.

5. Вертикальный путь – от мамы к ребенку, находящемуся в утробе. Инфекции, проникающие через плаценту, чрезвычайно опасны как для матери, так и для ребенка. Беременная женщина должна быть аккуратна, предусмотрительна и защищена. Наибольшую опасность несет краснуха, которая достаточно легко переносится у детей, однако для плода может быть губительна, а также токсоплазмоз – паразитарное заболевание, переносчиком которого являются домашние животные.

 **3. Правила пользования защитной одеждой**

**Халаты, фартуки** - используются для ухода, предупреждающего передачу инфекции.

**Перчатки** - используются чистые или стерильные. Перчатки необходимо надевать во всех случа­ях, когда возможен контакт с кровью или другими биологическими субстратами, потенциально или явно контаминированными микроорганизмами, слизистыми оболочками, поврежденной ко­жей.

Не допускается использование одной и той же пары перчаток при контакте (для ухода) с двумя и более пациентами, при переходе от одного пациента к другому. После снятия перчаток проводят гигиеническую обработку рук.

**Маски** - обеспечивают минимальную защиту от микроорганизмов, передающихся воздушно- капельным путем.

**Обувь и медицинские шапочки** - не защищают от инфекции.

**Защитные очки и щитки** — защищают глаза, рот, нос от попадания в них крови и других биоло­гических жидкостей.

**Гигиеническая обработка рук (европейский стандарт ЕN 1500).**

Гигиеническую обработку рук следует проводить в следующих случаях:

- перед непосредственным контактом с пациентом;

- после контакта с неповрежденной кожей пациента (например, при измерении пульса или артериального давления);

- после контакта с секретами или экскретами организма, слизистыми оболочками, повязками;

- перед выполнением различных манипуляций по уходу за пациентом;

- после контакта с медицинским оборудованием и другими объектами, находящимися в непосредственной близости от пациента.

- после лечения пациентов с гнойными воспалительными процессами, после каждого контакта с загрязненными поверхностями и оборудованием;

Гигиеническая обработка рук проводится двумя способами:

- гигиеническое мытье рук мылом и водой для удаления загрязнений и снижения количества микроорганизмов;

- обработка рук кожным антисептиком для снижения количества микроорганизмов до безопасного уровня.

**Использование перчаток.**

Перчатки необходимо надевать во всех случаях, когда возможен контакт с кровью или другими биологическими субстратами, потенциально или явно контаминированными микроорганизмами, слизистыми оболочками, поврежденной кожей.

Не допускается использование одной и той же пары перчаток при контакте (для ухода) с двумя и более пациентами, при переходе от одного пациента к другому или от контаминированного микроорганизмами участка тела - к чистому. После снятия перчаток проводят гигиеническую обработку рук.

При загрязнении перчаток выделениями, кровью и т.п. во избежание загрязнения рук в процессе их снятия следует тампоном (салфеткой), смоченной раствором дезинфицирующего средства (или антисептика), убрать видимые загрязнения. Снять перчатки, погрузить их в раствор средства, затем утилизировать. Руки обработать антисептиком.

# Европейский стандарт обработки рук EN 1500



**Тема 1.3. Эмоциональное выгорание**

Под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

**Три неотъемлемых признака данного явления:**

1. Эмоциональное выгорание – это защитная реакция на стрессовые воздействия.
2. Эмоциональное выгорание возникает в условиях интенсивного общения, проявляется как коммуникативная усталость, невозможность сопереживать и связано с нарушением механизма идентификации – отчуждения.
3. Эмоциональное выгорание характерно для социальных профессий, где субъект деятельности постоянно оказывается вовлеченным в проблемы партнера, испытывающего эмоциональное неблагополучие.

Сегодня выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для эмоционального выгорания:

1. Физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в том числе по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);
2. Эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);
3. поведенческие симптомы (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);
4. интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);
5. социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

**Меры профилактики:**

* Разграничить сферы деятельности: у каждого сотрудника должны быть должностные обязанности, выход за которые должен считаться скорее исключением из правил.
* Научиться планированию: многие работники имеют привычку постоянно откладывать дела на потом (так называемая прокрастинация), но это "потом" рано или поздно наступает, после чего и начинается "штурм" отложенных дел, сопровождаемый стрессом.
* Соблюдать порядок на рабочем месте: нежелательно принимать пищу за рабочим столом, для этого должна быть выделена отдельная комната или место. Правильное оборудование рабочего места — важная составляющая успешной деятельности. Помимо удобства полезно оформить рабочее место — поставить картинку, календарик или фотографию, которые вызывают приятные эмоции.
* Не брать домой недоделанную работу: как правило, поработать дома не удастся, а вот чёткое разграничение дома и работы помогает переключаться на другие роли и уделять больше времени семье.
* Обязательно соблюдать режим дня: стараться ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, следить за питанием, ежедневно гулять на свежем воздухе.
* Завести хобби: каждому, кто сталкивается с повышенным стрессом и эмоциональным истощением на работе, необходимо дело, которое приносит удовольствие — спорт, творчество, садоводство, танцы и т. д.