

Lámha Glana Saol fada

Eolas d’othair, do chuartheoirí agus cónaitheoirí

Cén fáth?

Chun cosc a chur le scaipeadh ionfhabhtuithe ospidéil.

Tolgann duine as gach 20 othar a théann isteach san ospidéal in Éirinn ionfhabhtú agus i saoráidí fadcónaitheacha tolgann duine as gach 30 cónaitheoir ionfhabhtú. Nuair a fhaightear/phioctar suas ionfhabhtú san ospidéal bíonn sé níos deacra cóireáil a dhéanamh air.

Is féidir leat tú féin a chosaint air má iarrann tú ar bhaill foirne agus ar chuartheoirí a lámha a ní.

Chun difríocht a dhéanamh dod’ shláinte:

Tá sláinteachas láimhe ar cheann de na bealaí is tábhachtaí chun scaipeadh ionfhabhtuithe a chosc, ina measc an gnáth slaghdán, an fliú agus fiú ionfhabhtuithe atá deacair a chóireáil ar nós MRSA.

Cén uair?

Ba chóir do lámha a ní:

Roimh bia a ithe nó a ullmhú

Roimh lámh a leagan ar do shúile, srón nó béal

Roimh agus tar éis lámh a leagan ar chóirithe cneá nó feistí leighis (m.sh diltálairí, cataitéir)

Tar éis dul go dtí an leithreas

Tar éis duit casachtach, sraothartach, nó do shrón a shéideadh

Ba chóir do chuartheoirí a gcuid lámha a ní:

Nuair a thagann siad chuig an saoráid cúram sláinte

Roimh agus tar éis cuairt a thabhairt ar a ngaol/a gcar

Ba chóir do gach ball foirne sa saoráid cúram sláinte a gcuid lámha a ní:

Gach uair a thagann siad isteach i do sheomra nó go dtí áit ina bhfuil do leaba, nó sula mbeireann siad ort nó sula dtugann siad cúram duit.

Ar fhágáil an seomra díobh, má leag siad lámh ortsa nó ar aon rud sa seomra nó timpeall an leaba

Tar éis miotóga a bhaint díobh

Cad leis?

Bain úsáid as gallúnach agus uisce:

Nuair atá cuma salach ar do lámha

Tar éis dul go dtí an leithreas

Roimh ithe



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Bain úsáid as glóthach láimhe alcóil-bhunaithe:

Nuair a bhíonn cuma glan ar do lámha

Mura bhfuil gallúnach agus uisce ar fáil

Lean treoracha na foirne barda mar go bhfuil gallúnach agus uisce níos fearr chun fáil réidh leis na frídíní a chuireann ionfhabhtuithe orainn (m.sh. *Clostridium difficile*)

Bain úsáid as cuimleoirí láimhe nó iarr babhla uisce agus gallúnach:

Nuair nach bhfuil rochtain agat ar dhoirteal

Tar éis dul go dtí an leithreas, cathaoir leithris nó panna leapa nuair nach féidir leat an leaba a fhágáil.

Conas?

Le gallúnach agus uisce:

1. Doirt uisce te ar do lámha. Cuir beagán gallúnach ar do lámha.
2. Cuimil do lámha le chéile go dtí go dtagann sobal ón ngallúnach agus ansin cuimil barr na lámh, idir na méara agus timpeall agus faoi na h-ingne.
3. Lean ort ag cuimilt do lámha ar feadh 15 soicind. Amadóir uait? Samhlaigh go bhfuil tú ag casadh an t-amhrán “Lá Breithe” faoi dhó.
4. Sruthlaigh na lámha go maith le h uisce.
5. Triomaigh na lámha le tuáille páipéar nó tuáille glan. Is féidir triomadóirí aer the a úsáid in áiteanna phoiblí.

Le glóthach alcóil nó cuimleoir:

1. Lean na treoracha ar an mbuidéal le fáil amach cé mhéid den táirge a atá le húsáid.
2. Cuimil na lámha le chéile agus ansin cuimil barr na lámh, idir na méara chomh maith le timpeall agus faoi na h-ingne.
3. Lean ort ag cuimilt go dtí go mbíonn na lámha tirim.
4. Níor chóir do lámha a shruthlú le h-uisce agus níor chóir iad a thriomú le tuáille.

Cé?

Ba chóir d’othair, cuairteoirí agus cónaitheoirí a gcuid lámha a ní go rialta.

Ba chóir go mbeadh a fhios ag an bhfoireann cúram sláinte gur chóir dóibh na lámha a ní roimh agus tar éis lámh a leagan ar othar, ach uaireanta déanann siad dearmad ar sin.

Tá sé ceart go leor iarradh orthu a gcuid lámha a ní. Ní thógann sé ach cúpla focal simplí chun cleachtadh sláintiúil a spreagadh.

“Gabh mo leithscéal, ar nigh tú do lámha?”

nó

“Chonaic mé gur nigh tú do lámha, go raibh maith agat”

Curtha in oiriúint ó bhróisiúir a d’fhoilsigh na hIonaid um Chosc agus Smacht ar Ghalar, Atlanta, SAM Foilsithe Aibreán 2011

HSE Health Protection Surveillance Centre

Tel no: 01 8765300

Fax no: 01 8561299

hpsc@hse.ie

www.hpsc.ie