



بهداشت دست

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر سید مجتبی نکوقدم (استادیار بیماری های داخلی)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



How to Handrub?

RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



منبع:

Hand Hygiene: Why? How? & When? In WHO.

✓ کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید.
این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



✓ کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید.
✓ پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.
این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



✓ شست دست چپ را بصورت چرخشی توسط کف دست راست
بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



✓ کف دست چپ را بصورت چرخشی با انگشتان خم شده ی
دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



✓ صبر کنید دست ها خشک شوند. حال دست های شما تمیز
هستند.

عفونت های ناشی از ارائه ی مراقبت های بهداشتی درمانی یکی از شایعترین علل مرگ و میر و افزایش معلولیت در بیماران بستری در بیمارستانهای کشورهای در حال توسعه و پیشرفته محسوب می گردند.. مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی در هر لحظه در جهان ۱۴۰۰۰۰۰ نفر از عوارض ناشی از عفونت های بیمارستانی رنج می کشند.



مهم ترین و اساسی ترین راه کنترل و کاهش عفونت های بیمارستانی شستن مرتب و صحیح دست ها توسط کلیه ی پرسنل شاغل در بخش بهداشت و درمان و بیماران بستری در بخش ها می باشد.

از جمله میکرو ارگانیسم های قابل انتقال موجود روی دستان آلوده استافیلوکوکوس اورئوس، اشرشیاکولی، سودوموناس آنروژینوزا و باسیل های گرم منفی هستند.

خط اول مبارزه با انتقال عفونت، شستشوی صحیح دستان است. شستشوی دست ساده ترین و مؤثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت محسوب می شود. اجراء روش صحیح شستشوی دست یک تلاش مشترک بین کارکنان مراکز درمانی (پزشک، پرستار، کمک بهیار، خدمات و ...)، بیمار و همراهان محسوب می شود.

نحوه ی صحیح شستشوی دست:

مدت زمان اجراء: ۴۰ – ۶۰ ثانیه

روش اجراء:

- ✓ آستین های خود را تا کنید.
- ✓ زیور آلات و ساعت را از دست خارج کنید.
- ✓ ناخن ها باید بدون لاک باشد.
- ✓ شیر آب را باز نموده، دما و شدت جریان را تنظیم نمائید.
- ✓ دست ها را با آب خیس کنید.
- ✓ صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید.
- ✓ استفاده از صابون جامد حتی بصورت اختصاصی و شخصی ممنوع است.
- ✓ کف دست ها را به هم بمالید.



- ✓ کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



- ✓ پشت انگشت ها را داخل کف دست ها ببرید تا در هم قفل شوند.



- ✓ پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



- ✓ شست دست چپ را بصورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



- ✓ کف دست چپ را بصورت چرخشی با انگشتان خم شده ی دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



- ✓ دست ها را با آب شستشو دهید.
- ✓ با دستمال کاغذی دست ها را بطور کامل خشک کنید.
- ✓ با همان دستمال کاغذی استفاده شده شیر آب را ببندید.

ضد عفونی دست ها به روش Hand rub:

مدت زمان اجراء: ۳۰ – ۲۰ ثانیه

- ✓ یک کف دست را از محلول کاملا پر کنید.
- ✓ کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید.