



۱- یک دست را از جاده ضد عفونی کننده گلاب پر کنید
۲- کف دست ها را به هم بمالید.
۳- کف دست راست را به پشت دست چپ و بین انگشتان بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



۴- کف دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.
۵- پشت انگشتان را به حالت خم شده بکف دست دیگر بمالید.
۶- کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید.



۷- پشت دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.
۸- سطح دست راست را با دست چپ و سطح دست چپ را با دست راست بمالید.
۹- دستان شما تمیز است.

هدف:



هدف از بهداشتی کردن دست ها، زدودن موجودات میکروسکوپی بیماری زایی است که در طی تماس روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده و به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کند و نقش مهمی در کنترل عفونت منتقله از طریق بیمارستان را دارد.

بهداشتی نمودن اصولی دستها، یکی از مهمترین راههای کنترل کنترل عفونت بیمارستانی است.به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از ۴ رویداد انجام می شود که عبارتند از:

- ۱- کلونیزاسیون در بیماران
 - ۲- عفونتها با منشا درونی و بیرونی در بیماران
 - ۳- کلونیزاسیون پرسنل و محیط مراقبتی
 - ۴- عفونت در کارکنان مراقبتهای بهداشتی
- مطالعات بسیاری نشان داده است که کارکنان خدمات سلامت می توانند با انجام پروسیجرهای تمیز یا لمس نواحی سالم پوست بیماران بستری دست ها یا دستکش هایشان را آلوده به پاتوژن هایی نظیر باسیل گرم منفی، استافیلوکوک آرتوس، اینتروکوکی یا کلستریدیوم دیفیسیل نمایند.

در صورت عدم رعایت بهداشت دست، هر چه مدت ارائه مراقبت بیشتر باشد، آلودگی دست ها بیشتر خواهد بود. انتقال از طریق دست های آلوده کارکنان خدمات سلامت بیشترین درصد امار انتقال پاتوژن ها به بیماران می باشد.

خط اول مبارزه با انتقال عفونت بهداشتی کردن صحیح دست ها می باشد. بهداشتی کردن دست ساده ترین و مؤثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت محسوب میشود.

	<p>یا من اسمه دواء و ذکرة شفاء</p>	
---	--	---

بهداشت دست



فاطمه درخشان - کارشناس پرستاری

تابستان ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

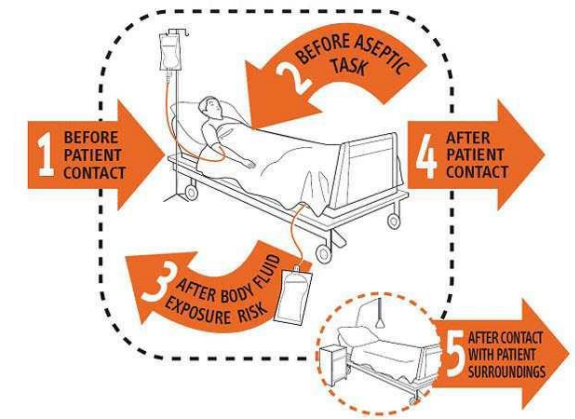
شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

موقعیت های بهداشتی کردن دست ها

- ۱ - قبل از تماس با بیمار
- ۲ - قبل از انجام اقدام آسپتیک
- ۳ - بعد از تماس با بیمار
- ۴ - بعد از تماس با محیط اطراف بیمار
- ۵ - بعد از انجام پروسیجر یا تماس با مایعات بدن بیمار

Your 5 moments for HAND HYGIENE



اصول عمومی بهداشت

در چه مواقعی ما باید دستهایمان را با آب و صابون بشوئیم.

- ۱ - در صورت کثیفی آشکار دست ها، آلودگی با مواد پروتئنی مانند خون یا سایر ترشحات

(۴)

۲- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

۳- قبل از غذا خوردن

۴- در صورت مواجهه با ارگانیسم های بالقوه تولید کننده مانند زمان طغیان های کلستریدیوم دیفیسل

۵ - بعد از ۷-۸ بار هند راب کردن با توجه به مطالعات انجام شده رعایت بهداشت دست قبل از آماده نمودن ، جابجایی و یا دادن غذا به بیماران و یا هرگونه جابجایی و آماده سازی داروهای بیماران به صورت اکید توصیه شده است.

روش صحیح شستن دست با آب و صابون

مدت زمان ۶۰-۴۰ ثانیه می باشد.

۱- ابتدا در صورت داشتن حلقه آن را درآورید.

۲- دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسب صابون را کف دست بریزید.

۳- با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را به هم بمالید.

۴- کف دست را بر روی پشت دست چپ گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.

۵- کف دستها را مقابل هم گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.

۶- در حالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال کف دست دیگر گذاشته و آنها را به هم بمالید.

۷- شست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.

(۷)

۸- انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید.

۹- دستها را کاملاً آبکشی نمائید.

۱۰- با حوله پارچه ای یا کاغذی یکبار مصرف دستها را کاملاً خشک نمایید.

۱۱- با همان حوله شیر آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال بیندازید.

با توجه به اینکه دست خیس به سهولت آلوده یا میکروارگانیسم ها را گسترش می دهد خشک کردن دستها جزء لاینفک فرایند بهداشت دست می باشد.

روش صحیح ضدعفونی دست ها به وسیله هندراب مدت زمان ۲۰-۳۰ ثانیه می باشد.

۱- مقدار کافی از محلول مالش دست با پایه الکلی در کف

دست ریخته به نحوی که سطوح دست را بپوشانید و

کلیه مراحل مانند شستشو با آب و صابون می باشد.

۲- در مدت زمان ۲۰-۳۰ ثانیه حتماً باید دست مرطوب باشد.

۳- در نهایت اجازه دهید دست هایشان کاملاً خشک شود.

منبع

راهنمای اجرای راهبرد چند وجهی ارتقاء بهداشت دست سازمان جهانی بهداشت (WHO)

(۶)