



یا من اسممه
دواء و ذکره
شفاء



بهداشت دست



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

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

(۱)

بهداشتی نمودن اصولی دستها، یکی از مهمترین راههای 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.

(۲)



۱- یک دست را از ماده ضد عفونی کننده کاملاً بکشد.



۲- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.



۳- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.



۴- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.



۵- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.



۶- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.



۷- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.



۸- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.



۹- یک دست را با انگشتان دیگر بکشد.

هدف:

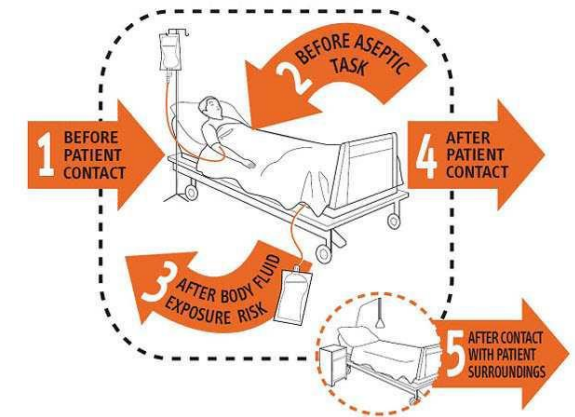
هدف از بهداشتی کردن دست ها، زدودن موجودات میکروسکوپی بیماری زا می باشد که در طی تماس روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده و به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کند و نقش مهمی در کنترل عفونت منتقله از طریق بیمارستان را دارد.

(۳)

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.

(۴)

- ۱- در صورت کثیفی آشکار دست ها، آلودگی با مواد پروتئنی مانند خون یا سایر ترشحات
- ۲- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- ۳- قبل از غذا خوردن
- ۴- در صورت مواجهه با ارگانسیم 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 ۴۰-۶۰ 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.

(۵)

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

نکته

- با توجه به اینکه دست خیس به سهولت آلوده یا میکروارگانسیم 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.

(۶)