



بهداشت دست

تهیه و تنظیم:

(مهناز آفاق روشن)

کارشناس کنترل عفونت

تدوین: 1402

بازنگری: 1404

شعار بهداشت دست 1402

ثانیه ها زندگی را نجات می

دهند ، دست هایتان را تمیز کنید

Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



کف دست را با مقدار کافی ضد عفونی کننده الکلی پر کنید

کف دست ها را به هم مالید



کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و برین انگشت ها را اسکراب کنید و بر عکس

کف دست ها روی هم قرار گرفته و مابین انگشتان را مالشی دهید

انگشت ها را در هم تکیه به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



انگشت شست دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده به صورت دورانی مالشی دهید و بر عکس

انگشتان را جمع کرده به صورت چرخشی جلو و عقب در کف دست مقابل حرکت دهید و بر عکس

تمام سطح هج دست چپ را با کف دست راست مالش دهید و بر عکس

1. مقدار 5 تا 10 سی سی صابون مایع در کف دست ها بریزید و دستها را بهم بمالید تا کف ایجاد گردد.
2. شستن دستها با حرکت مالشی و دورانی آغاز نمایید.
3. کف دست راست را کاملا به پشت دست چپ بکشید بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و بالعکس
4. کف دست ها به یکدیگر مالش داده شوند به طوری انگشتان دو دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند و با فشار بشوید و بالعکس
5. با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملا بشوید و بالعکس
6. نوک انگشتان یک دست را در کف دوتمیز ست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کاملا شستشو
7. دستها و مچ را کاملا آبکشی کنید .
8. دستها را با دستمال کاغذی خشک نمایید.
9. با همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید و از بستن آن با دست خوداری نمایید زیرا موجب آلوده شدن مجدد دستها می گردد .

موقعیت هایی که دستها باید بهداشتی شود :

1. شستن دست ها قبل و بعد از هر بار تماس با بیمار
2. قبل و بعد از انجام هر اقدام پزشکی
3. بعد از تماس با محیط اطراف بیمار
4. بعد از تماس با خون و ترشحات بیمار

رعایت کلیه مراحل شستشوی دست:

- استفاده از محلول های ضد عفونی کننده با پایه الکی و یا استفاده از آب و صابون
- کوتاه نمودن ناخن ها و عدم استفاده از ناخن ها مصنوعی
- عدم استفاده از زیور آلات

روش شستن دست ها :

10. ابتدا هر وسیله اضافی از دست ها من جمله حلقه و ساعت در آورده شود سپس آب با فشار و دمای مناسب تنظیم گردد. در حالی که دست ها سرازیر هستند، آنها را خیس نموده تا آب به طرف نوک انگشتان جاری گردد .

بهداشتی نمودن اصولی دستها ، یکی از مهمترین راه های کنترل عفونت های بیمارستانی است .

پوست طبیعی انسان با باکتری کلونیزه شده و به طور عمده دونوع فلور موقت و دائم دارد .

فلور موقت لایه ای سطحی پوست را می پوشاند و توانایی بیماری زایی بالای دارد که اغلب موارد عفونت های بیمارستانی ناشی از این فلور می باشد.

فلور دائم پوست به لایه های عمقی تر پوست اتصال دارد و توانایی بیماری زایی کمتری دارند . برخلاف فلور موقت ، فلور دائم به سختی به طریقه مکانیکی (شستن دست ها) از بین می رود .

به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از 4 رویداد انجام می شود که عبارتند از :

1. کلونیزاسیون در بیماران
2. عفونت با منشا درونی و بیرونی در بیماران
3. عفونت در کارکنان مراقبت های بهداشتی
4. کلونیزاسیون پرسنل و محیط مراقبتی