



بهداشت دست

تهیه و تنظیم:

(طاهره جم)

کارشناس کنترل عفونت

تدوین: ۱۴۰۲

بازنگری: ۱۴۰۴

"شعار روز جهانی بهداشت دست

:

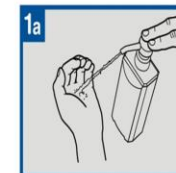
بهداشت دست به حفظ جان

شما، عزیزانتان و افراد

آسیب پذیر در برابر عفونت

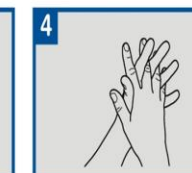
ها کمک می کند"

Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



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

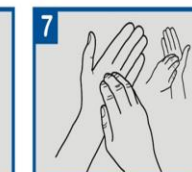
کف دست ها را به هم بمالید



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

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

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



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

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

پوست طبیعی انسان با باکتری کلونیزه شده وبه طور عمده دونوع فلور موقت ودایم دارد .
فلور موقت لایه ای سطحی پوست را می پوشاند وتوانایی 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 وتوانایی 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 ۴ رویداد انجام می شود که عبارتند از :

۱. کلونیزاسیون در بیماران
۲. عفونت با منشا درونی و بیرونی در بیماران
۳. عفونت در کارکنان مراقبت های بهداشتی
۴. کلونیزاسیون پرسنل ومحیط مراقبتی

موقعیت هایی که دستها باید بهداشتی شود :

۱. شستن دست ها قبل وبعد از هر بار تماس با بیمار
۲. قبل وبعد از انجام هر اقدام پزشکی
۳. بعد از تماس با محیط اطراف بیمار
۴. بعد از تماس با خون وترشحات بیمار

رعایت کلیه مراحل شستشوی دست:

- استفاده از محلول های ضد عفونی کننده با پایه الکی ویا استفاده از آب وصابون
- کوتاه نمودن ناخن ها وعدم استفاده از ناخن ها مصنوعی
- عدم استفاده از زیور آلات

روش شستن دست ها :

۱۰. ابتدا هر وسیله اضافی از دست ها منجمله حلقه وساعت در آورده شود سپس آب با فشار ودمای مناسب تنظیم گردد.در حالی که دست ها سرازیر هستند، آنها را خیس نموده تا آب به طرف نوک انگشتان جاری گردد .

۱. مقدار ۵ تا ۱۰ سی سی صابون مایع در کف دست ها بریزید ودستها را بهم بمالید تا کف ایجاد گردد.
۲. شستن دستها با حرکت مالشی ودورانی آغاز نمایید.
۳. کف دست راست را کاملا به پشت دست چپ بکشید بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند وبالعکس
۴. کف دست ها به یکدیگر مالش داده شوند به طوری انگشتان دو دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند وبا فشار بشویید وبالعکس
۵. با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملا بشویید وبالعکس
۶. نوک انگشتان یک دست را در کف دوتمیز ست دیگر فشرده وبا حرکت چرخشی کاملا شستشو
۷. دستها ومچ را کاملا آبکشی کنید .
۸. دستها را با دستمال کاغذی خشک نمایید.
۹. با همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید و از بستن آن با دست خوداری نمایید زیرا موجب آلوده شدن مجدد دستها می گردد .