

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



بهداشت دست



کمیته پیشگیری و کنترل عفونت بیمارستان

کد سند: EM-EP-42

تاریخ تدوین: اردیبهشت 1402

تاریخ ابلاغ: اردیبهشت 1402

مقدمه:

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

به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از چهار رویداد انجام میشود که عبارتند از:

1. پیشگیری از تجمع میکروبها در دست های بیماران
2. پیشگیری از ایجاد عفونتها با منشاء درونی و بیرونی در بیماران
3. پیشگیری از ایجاد عفونت در کارکنان و مراقبین بهداشتی
4. پیشگیری از تجمع میکروب ها در محیط مراقبتی



چه زمانی باید دستها را بشوییم؟

شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری و ویروس بالاخص ویروس کرونا، دستهایتان را در مواقع زیر بشویید:

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل و نقل عمومی، سوپرمارکتها و اماکن مذهبی
- پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل پول و ...
- قبل، حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- پس از استفاده از سرویس بهداشتی
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از بیرون گذاشتن آشغال
- پس از لمس حیوانات
- پس از عوض کردن پوشک بچه یا کمک به آنها
- در استفاده از سرویس بهداشتی
- زمانی که دستها به وضوح کثیف هستند.

دست‌های خود را چگونه بشوئیم؟



بیمارستان آموزشی درمانی امام خمینی (ره) ازمدیل واحد کنترل عفونت

6- درحالی که انگشتان به داخل هم قفل است،

پشت انگشتان را در تماس با کف دست دیگر گذاشته و آنها را به هم بمالید.

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

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

9- دستها را کاملاً آبکشی نمائید.

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

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

توجه: لاک زدن و کاشت ناخن مغایر با رعایت بهداشت دست است.

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید.



روش صحیح شستن دست با آب و صابون:

مدت زمان 40-60 ثانیه می باشد.

1- ابتدا در صورت داشتن حلقه آن را بیرون آورید.

2- ابتدا دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسبی از صابون را کف دست بریزید.

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

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

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