



بهداشت دست

گروه هدف: بیمار و همراهان



سایت بیمارستان بیمارستان آیت ا.برجردی: Hbb.lums.ac.ir

واحد آموزش سلامت

How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



How to Handrub?

RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود



کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید . پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید . این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



شست دست چپ را بصورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود

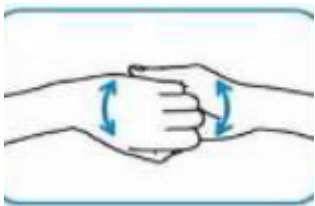


کف دست چپ را بصورت چرخشی با انگشتان خم شده ی دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



صبر کنید دست ها خشک شوند. حال دست های شما تمیز هستند

-پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



-شست دست چپ را بصورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود



-کف دست چپ را بصورت چرخشی با انگشتان خم شده ی دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود



دست ها را با آب شستشو دهید .

-با دستمال کاغذی دست ها را بطور کامل خشک کنید .

-با همان دستمال کاغذی استفاده شده شیر آب را ببندید

ضد عفونی دست ها به روش Hand rub :

— مدت زمان اجراء ۲۰-۳۰ ثانیه

-یک کف دست را از محلول کاملا پر کنید .

-کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید

نحوه ی صحیح شستشوی دست:

-مدت زمان اجراء ۴۰-۶۰ ثانیه

روش اجراء:

-آستین های خود را تا کنید .

-زیور آلات و ساعت را از دست خارج کنید .

-ناخن ها باید بدون لاک باشد .

-شیر آب را باز نموده، دما و شدت جریان را تنظیم نمایید .

-دست ها را با آب خیس کنید .

-صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید.

-استفاده از صابون جامد حتی بصورت اختصاصی و شخصی ممنوع است.

-کف دست ها را به هم بمالید



-کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید. این

عمل با دست دیگر نیز انجام شود



-پشت انگشت ها را داخل کف دست ها ببرید تا در هم قفل شوند



عفونت های ناشی از ارائه ی مراقبت های بهداشتی درمانی یکی از شایعترین علل مرگ و میر و افزایش معلولیت در بیماران بستری در بیمارستانهای کشورهای در حال توسعه و پیشرفته محسوب می گردند.. مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی در هر لحظه درجهان ۱۴۰۰۰۰ نفر از عوارض ناشی از عفونت های بیمارستانی رنج می کشند.



مهم ترین و اساسی ترین راه کنترل و کاهش عفونت ها بیمارستانی شستن مرتب و صحیح دست ها توسط کلیه ی پرسنل شاغل در بخش بهداشت و درمان و بیماران بستری در بخش ها می باشد.

از جمله میکرو ارگانیسم های قابل انتقال موجود روی دستان آلوده استافیلوکوکوس اورئوس، اشرشیاکولی، سودوموناس آئروژینوزا و باسیل های گرم منفی هستند.

خط اول مبارزه با انتقال عفونت، شستشوی صحیح دستان است. شستشوی دست ساده ترین و موثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت محسوب می شود. اجراء روش صحیح

شستشوی دست یک تلاش مشترک بین کارکنان مراکز درمانی (پزشک، پرستار، کمک بهیار، خدمات و ... بیمار و همراهان) محسوب می شود.

