

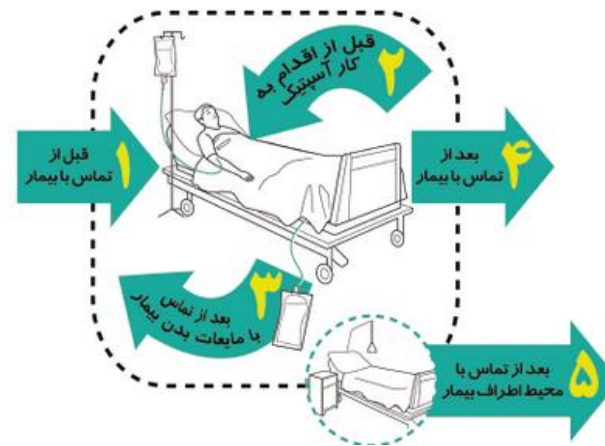
نقش رعایت بهداشت دست ها در کنترل عفونت های بیمارستان از بیش از صد سال قبل مورد توجه قرار گرفته است و امروزه این مسئله موثرترین و ساده ترین راه در کنترل عفونت های بیمارستان شناخته میشود، و میتواند 80 درصد عفونتهای بیمارستان را کاهش دهد. دو روش توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهان برای بهداشت کردن دست ها، شستن دست با آب و صابون (هند و اش) یا استفاده از هندراب الکل است.

اهداف بهداشت دست

- کاهش عفونت های بیمارستان
- بهبود بهداشت فردی و کنترل اپیدم ها
- کاهش بار بیماریهای عفون ناش از مراقبت های بهداشت و پیشگیری از عفونت پرسنل
- شکستن زنجیره انتقال از طریق دست در طی تماس مستقیم و غیر مستقیم



موقعیت برای بهداشت دست



در شرایط ذیل دست ها حتما باید با آب و صابون شسته شوند:

آلودگی واضح با گرد و خاک ، خون، مایعات بدن و اطمینان یا شک قوی به وجود پاتوژن های بیماریزا در دستها و پت از استفاده از سروی بهداشت .

موقعیتهای بهداشت دست:

پنج موقعیت برای رعایت بهداشت دست ارائه شده است که شامل:

موقعیت 1: قبل از تماس با بیمار

موقعیت 2: قبل از اقدام به انجام کارهای آسپتیک

موقعیت 3: بعد از تماس با مایعات بدن بیمار

موقعیت 4: بعد از تماس با بیمار

موقعیت 5: بعد از تماس با محیط اطراف بیمار

روشهای بهداشت دست

1- هند و اش (شستن دستها با آب و صابون)

2- هندراب (ضد عفون کردن دستها با ماده ضد عفون)

1- مراحل هندوآش:

❖ دستها را آب خنک کنید. (توجه داشته باشید کته فاصله حداقل 30 سانت خود را با سینک آب رعایت کنید تا از خن شدن لباسهای شما پیشگیری شود.)

❖ 3 تا 5 س س یا به اندازه گودی کف دستت ختود صابون مایع بریزید.

❖ کف دستها را بهم بمالید.

❖ کف دست راست را به پشت دست چپ ولای انگشتان بمالید، این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.

❖ کف دستها و بین انگشتان را بهم بمالید.

❖ پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.

❖ شست دست چپ را بصورت چرخش با کتف دستت راست بمالید، این عمل را برای دست دیگر نیز تکرار کنید.

❖ انگشتان یک دست را به صورت دوران در کف دست دیگر بمالید.

❖ دستها را آبکش کنید و دستها را با دستمال کاغذی خشک کنید.

❖ با همان دستمال پتا دستمال دیگری شتیر آب را ببندید.

دانشگاه علوم پزشکی تبریز
بیمارستان امام خمینی(ره) کلیبر

بهداشت دست

گروه هدف: پرسنل بیمارستان

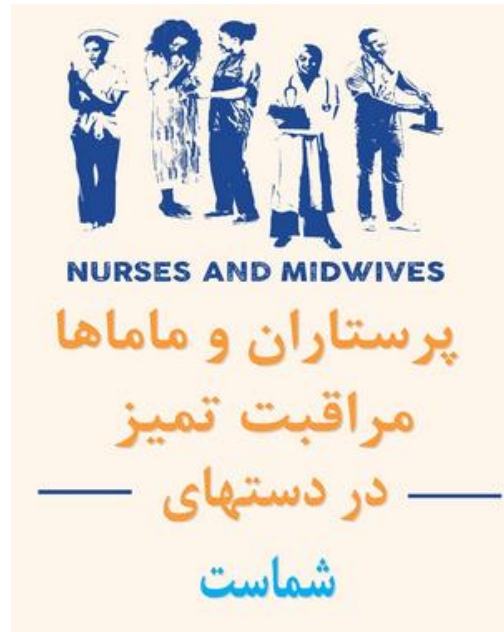


تهیه تنظیم :
کارشناس کنترل عفونت
الهه مطلب زاده
بیمارستان امام خمینی کلیبر

بهار 1402

4در زمان هندراب ، دستها را تا خشک شدن کامل مالش دهید . توجه داشته باشید که چنانچه دستها قبل از 20 تا 30 ثانیه خشک شود ، میزان محلول هندراب جهت ضد عفونی

- میزان محلول هندراب جهت ضد عفونی دست ها کافی نبوده است .
- 5- دست ها پس از شستشو با آب و صابون ، باید کاملا خشک شوند .
- 6- بهداشتی کردن دست ها باید در تمام موارد دارای اندیکاسیون بدون در نظر گرفتن استفاده یا عدم استفاده از دستکش انجام میشود .



با مشارکت همدیگر به اقدامات خود سرعت
بخشیم:
رعایت بهداشت دست سبب نجات جان افراد میگردد

توجه داشته باشید که مدت زمان هندراب 40 تا 60 ثانیه م باشد.

(تمام مراحل فوق 5 تا 10 بار انجام میشود)

2- هند راب:

در هند راب مراحل فوق بدون استفاده از آب و بتا استفاده از محلول ضد عفون کننده الکل انجام م شود.

توجه داشته باشید که مدت زمان هندراب 20 تا 30 ثانیه م باشد.

نوک انگشتان و انگشت شست و لابلای انگشتان آلوده ترین قسمتها م باشند که باید در زمان شستشو و ضد عفون توجه خاص به آنها شود.

در استفاده از هندراب الکل توجه به نکات ذیل حائز اهمیت است:

دست ها باید توسط مالش خشک شوند و نه در مجاورت هوا ، به دلیل خطر اشتعال زای هندراب ها تا زمان خشک شدن کامل دست ها، نباید دست ها را در مقابل حرارت قرار داد.

اصول که همواره باید رعایت شود:

- 1- استفاده از آب داغ برای شستشوی دست ممنوع است چون باعث آسیب به دست م شود ، دستها با آب ولرم شسته شوند.
- 2- پوشیدن دستکش با دست های خیس ممنوع است چون می تواند منجر به آگزمای دست شود.
- 3- عدم استفاده از ناخن مصنوع و لاک ناخن