



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

راهنمای آموزش

شستن دست



تهیه شده در انجمن علمی پرستاری دانشکده

اگر همزمان که دستمال در دست قرار دارد دست هابه یکدیگر مالیده شود به حذف باکتری های باقی مانده کمک می نماید .

سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع گردد شیر اب با حوله کاغذی خشک و بسته شود

چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

		
کف دست ها را به هم بمالید	صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها برادارید	دستها را با آب خیس کنید
		
پشت انگشت ها را داخل کف دستها ببرید تا در هم قفل شوند	مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم	کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس
		
دستها را با آب شستشو دهید	مالش های ملور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس	مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس
		
اکنون دستهای شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند	از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید	با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

در بررسی انجام شده نوک انگشتان ، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمت ها بعد از شستشو گزارش شده است .

Clean Hands Save Lives



توجه توجه توجه

در انتهای شستشوی دستها دقت گردد که صابون روی دست ها نماند .

سپس با دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دست ها خشک شوند این عمل بایستی از سمت انگشتان به طرف میچ ساعد انجام شود .

مقدمه

مطالعات نشان داده پیشگیری همیشه ارزانتر و راحتراز درمان می باشد امروزه یکی از اولین چالش های سازمان بهداشت جهانی در خصوص ایمنی بیمار ، بهداشت دستهاست و با مراقبتهای بهداشتی می توان هر ساله از انتقال عفونت به صدها میلیون نفر در سراسر جهان پیشگیری کرد . مراقبت های بهداشتی مرتبط با انتقال عفونت ، علت عمده مرگ ومیر و معلولیت در جهان است

عفونت ها باعث جدی شدن بیماریها و موجب طولانی تر گردیدن مدت بستری و افزایش هزینه های بیماران ، استرس عاطفی خانواده ها و افزایش بار مالی برای سیستم بهداشت و درمان در بیمارستان ها می باشد.

بیشتر عفونت ها قابل پیشگیری می باشند .

به همین منظور مراقبت از انتقال عفونت ها و پیشگیری از انتقال بیماری و شیوع ان نیاز به

مشارکت گسترده و همگانی آحاد جامعه دارد که با یک حرکت ساده شستن دست با مواد ضدعفونی کننده (صابون و محلولها و...) می توان از آلوده شدن وانتقال عفونت و بیماری به افراد و جامعه جلوگیری کرد.

تحقیقات نشان داده است آموزش و تشویق کودکان و بزرگسالان به انجام شستشوی ساده دستها تاثیر بسیار زیادی در حفظ سلامت افراد جامعه داشته و موجب کاهش در صد انتقال بیماری و عفونت می گردد.

مراحل شستن دست ها :

برای شستن دست ها نیاز به سینک ، آب جاریو گرم ، صابون و یا مواد ضدعفونی کننده و دستمال کاغذی می باشد و سپس به شرح ذیل عمل می گردد.

۱- آستین های لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده ، جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج گردد.

۲- ناخن ها باید کوتاه بوده ونباید از برق ناخن ریال لاک و یا ناخن مصنوعی استفاده شود .

۳- سطح دستها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود .

۴-جلوی سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا نکند

۵- شیر اب را باز کرده تا دست ها و قسمتهای تحتانی ساعد خیس شوند ، دست ها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرد . آب به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب شود .

۶- از صابون مایع ۳ سی سی در میان دستهای خیس قرار داده و از آن استفاده نمود تا کف فراوان ایجاد شود .

۷- دست ها با دقت به هم مالیده شود .

شستن هر یک از انگشتان ، کف و پشت دستها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمتها کاملا شستهو تمیز شوند .