

چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



دستها را با آب خیس کنید
صابون کالی برای پوشاندن
سطح دستها بردارید
کف دست ها را
به هم بمالید



کف دست راست بر پشت دست چپ
یا انگشتهای درهم و بالعکس
مالین کف دستها با
انگشتهای درهم
پشت انگشت ها را داخل کف
دستها برید تا در هم قفل شوند



ماتش گردشی شست یک دست
در داخل کف دست دیگر
و بالعکس
ماتش های ملور و رفت و برگشتی
با انگشتان بسته یک دست
روی کف دست دیگر و بالعکس
مچ دستها را کاملا
آبکشی نمایید



با یک دستمال حوله ای
بطور کامل خشک کنید
از همان دستمال برای بستن
شیر آب استفاده کنید
اکون دستهای شما کاملا
تمیز و مطمئن هستند

توجه داشته باشید که مدت زمان هندراب 40 تا

60 ثانیه می باشد .

(تمام مراحل فوق 5 تا 10 بار انجام میشود)

روشهای بهداشت دست

1- هند واش (شستن دستها با آب و صابون)

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

1- مراحل هندواش :

- ❖ دستها را آب خیس کنید. (توجه داشته باشید که فاصله حداقل 30 سانتی خود را با سینک آب رعایت کنید تا از خیس شدن لباسهای شما پیشگیری شود.)
- ❖ 3 تا 5 سی سی یا به اندازه گودی کف دست خود 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 چرخشی با کف دست راست بمالید، این عمل را برای دست دیگر نیز تکرار کنید.
- ❖ انگشتان یک دست را به صورت دورانی در کف دست دیگر بمالید.
- ❖ دستها را آبکشی کنید و دستها را با دستمال کاغذی خشک کنید.
- ❖ با همان دستمال یا دستمال دیگری شیر آب را ببندید.

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

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 پس از استفاده از سرویس بهداشتی .

موقعیتهای بهداشت دست :

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

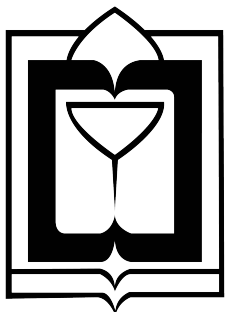
موقعیت ۱: قبل از تماس با بیمار

موقعیت ۲: قبل از اقدام به انجام کارهای آسپتیک

موقعیت ۳: بعد از تماس با مایعات بدن بیمار

موقعیت ۴: بعد از تماس با بیمار

موقعیت ۵: بعد از تماس با محیط اطراف بیمار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بهداشت دست



تهیه شده در انجمن علمی پرستاری دانشکده

4- در 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 دستها 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 شود.

اهداف بهداشت دست

- کاهش عفونت های بیمارستانی
- بهبود بهداشت فردی و کنترل اپیدمی ها
- کاهش بار بیماریهای عفونی ناشی از مراقبت های بهداشتی و پیشگیری از عفونت پرسنل
- شکستن زنجیره انتقال از طریق دست در طی تماس مستقیم و غیر مستقیم

2- هندراب :

در هندراب_ مراحل فوق بدون استفاده از آب و با استفاده از محلول ضد عفونی کننده الکلی انجام می شود .

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

نوک انگشتان و انگشت شست و لابلای انگشتان آلوده ترین قسمتها می باشند که باید در زمان شستشو و ضد عفونی توجه خاصی به آنها شود.



در استفاده از هندراب الکلی توجه به نکات ذیل حائز اهمیت است

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

اصولی که همواره باید رعایت شود :

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