

بهداشت دست :

به همه مواردی که سبب کاهش یا از بین بردن عوامل بیماریزا بر روی پوست دست میشود اطلاق میگردد.

Handrub:

به ضد عفونی دست ها بوسیله مالیدن به یکدیگر بامواد ضد عفونی کننده با پایه الکل گفته میشود.

پنج موقعیت توصیه شده وزارت بهداشت جهت رعایت بهداشت دست شامل:

1- قبل از تماس با بیمار

2- قبل از انجام امور آسپتیک

3- پس از مواجهه با خون و ترشحات بیمار

4- پس از تماس با بیمار

5- پس از تماس با فضای مجاور بیمار

موارد شستشوی دست با آب و صابون

Hand wash شامل:

کثیفی آشکار دستها، آلودگی مشهود دستها به مواد پروتئینی مانند خون و سایر مایعات بدن، تماس احتمالی یا ثابت شده با ارگانیسم های بالقوه تولیدکننده اسپور، بعد از استفاده از توالت

موارد **HAND RUB** شامل:

قبل و بعد از تماس مستقیم با بیماران، بعد از درآوردن دستکش استریل یا غیر استریل، قبل از دست زدن به هرگونه وسیله و جابجایی وسیله مورد استفاده در انجام مداخلات درمانی -تهاجمی برای بیماران صرف نظر از اینکه دستکش پوشیده شده یا خیر، بعد از تماس با غشاء مخاطی پوست آسیب دیده و یا پاتسمان، جهت تماس با ناحیه یا موضع آلوده، بعد از تماس با اشیاء محیطی مجاور و نزدیک بیمار میباشد.

روش آماده نمودن دست جهت انجام اعمال جراحی و پروسیجرهای تهاجمی با استفاده از صابون ضد میکروبی و سپس خشک نمودن دست و یا با استفاده از محلول های ضد عفونی با پایه الکی مطابق با راهنمای بهداشت دست وزارت بهداشت و درمان میباشد. خشک کردن جزء لاینفک فرایند بهداشت دست میباشد.

مراحل شستشو و ضد عفونی دست:

1- دستها را با آب خیس کنید و صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید و کف دستها را به هم بمالید، یا با محلول الکی بدون خیس کردن دست انجام دهید .



2- مالش کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت های درهم و بالعکس



3- مالیدن کف دستها با انگشت های درهم



4- پشت انگشتها را داخل کف دستها ببرید تا درهم قفل شوند



5- مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس

❖ مهمترین راه مقابله با مقاومتهای میکروبی و انتقال عفونت رعایت بهداشت دست میباشد.

❖ انجام بهداشت دست 80% از عفونتهای بیمارستانی پیشگیری می کند.

❖ مراحل انجام Hand rub مشابه Hand wash بوده، نیاز به آبکشی و خشک کردن نمیباشد.

❖ زمان Hand wash: 20-40 ثانیه

❖ زمان Hand rub: 20-30 ثانیه

❖ استفاده از جواهرات و زیورآلات در بهداشت دست ممنوع میباشد.

❖ آستینهای لباس تا قسمت فوقانی مچ دستها بالا باشد.

❖ ناخنها کوتاه و بدون لاک باشد.

❖ دستها و روپوش را با سطح سینک تماس ندهید.

❖ از آب ولرم استفاده نمایید.

❖ تا خشک شدن دست کاری انجام ندهید و با دستهای مرطوب یا آغشته به محلول ضد عفونی دستکش نپوشید.

❖ Hand wash و Hand rub

هر دو جهت انجام بهداشت دست مورد قبول بوده و ارجحیتی به هم ندارند.



6- مالش مدور و رفت برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



7- مالش مدور مچ دستها



دستها را بطور کامل آبکشی نموده و با یک دستمال حوله ای از انگشتان به طرف مچ دستها کاملا خشک نمایید و از همان دستمال جهت بستن شیر آب استفاده نمایید.

نکات قابل توجه در بهداشت دست :

راهنمای بهداشت دست



دانشگاه علوم پزشکی زنجان
بیمارستان آموزشی درمانی آیت اله موسوی

واحد کنترل عفونت 1403

clean hands
save lives