

پارتنر، میرالمو منینسر (ع)  
طلوع آفتاب سلامت



[www.miladkhoy.com](http://www.miladkhoy.com)

آموزش شستن دستها

شهرستان خوی خیابان قاضی طباطبایی

تلفن: ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۷۴ الی ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۸۴

 @mk.h.official



## بهداشت دستها :

مهمترین راه پیشگیری از عفونتهای بیمارستانی است که حدوداً ۵۰ درصد عفونتهای بیمارستانی را می‌کاهد شما می‌توانید با استفاده از محلول هندی‌راب نصب شده در بخشهای بیمارستان دستهای خود را ضد عفونی نمایید

### ضرورت بهداشت دست (شستشوی دست):

زمانی که دستها به طور واضح و قابل مشاهده کثیف باشد و یا مواد پروتئینی و یا با خون و فراورده های خونی آلوده شده باشد و همچنین پس از استفاده سرویس بهداشتی شستشوی دستها با آب و صابون توصیه می‌شود بهتر است از محلول الکلی بهداشت دست برای ضد عفونی کردن دستها استفاده کرد. البته اگر دستها دارای آلودگی واضح باشد باید قبل از ضد عفونی دست، آن را با آب و صابون تمیز نمود.

### همیشه پیش از موارد زیر دستها را بشوید

- \* تماس با چشم، بینی، یا دهان
- \* غذا خوردن
- \* انجام مراقبت های بالینی از بیماران
- همیشه بعد از موارد زیر، دستها را بشوید
- \* سرفه یا عطسه
- \* تماس مستقیم با دیگران
- \* تماس با گوشت و دام
- \* تماس با وسایل نصب شده در اماکن عمومی
- \* استفاده از سرویس بهداشتی



موقعیتهای  
 شستشوی دست  
 که پرسنل  
 درمانی باید  
 رعایت نمایند



## روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

# چگونه از محلول مالش دست استفاده کنیم؟

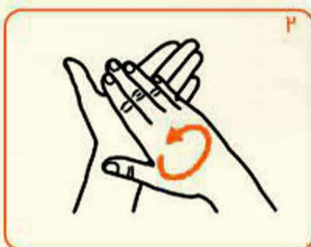
برای بهداشت دست ها از مواد مالش دهنده دست استفاده کنید. دست ها را فقط زمانی با آب و صابون بشویید که بطور قابل مشاهده کثیف باشند.



مدت زمان برای مالش دست ها ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است.



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



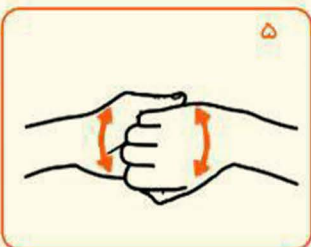
کف دست ها را به هم بمالید.



یک کف دست را از محلول کاملاً پر کنید.



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



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



کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید.



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



مچ دست چپ را با دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



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

## مزایای استفاده از هندراب (محلولهای ضد عفونی کننده الکلی)

- \* نیاز به زمان کمتر و دسترسی آسان
- \* در همه نقاطی که مراقبت از بیمار لازم است و استفاده در مکان های متعدد وجود دارد
- \* در نقاط حساس می تواند جایگزین شود
- \* سریعتر عمل می کند
- \* حساسیت کمتر
- \* اثر بیشتری روی میکروبها دارد.

### توجه:

- \* استفاده از دست خشک کن برقی توصیه نمی گردد زیرا موجب پراکنده شدن میکروبها ( ذرات معلق در هوا) می گردد.
- \* استفاده از صابون جامد توصیه نمی گردد اما در صورت استفاده پس از مصرف کف صابون را شسته و مجددا در جای صابونی قرار دهید تا درناژ آب را تسهیل کند.
- \* از مصرف آب داغ خودداری شود زیرا مواجه مکرر با آب داغ ممکن است باعث افزایش خطر درماتیت گردد.
- \* برای به حداقل رساندن وقوع درماتیت تماسی به دنبال مصرف ماده ضد عفونی کننده یا شستن دست از لوسیون،
- \* یا کرم های دست استفاده گردد.

### اندیکاسیون های شستشوی بهداشتی دست:

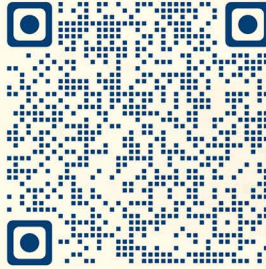
- ۱) قبل و بعد از مراقبت های پرستاری و پزشکی
- ۲) پس از تماس با خون، ترشحات و مایعات دفعی و پانسمان و وسایل آلوده بیمار
- ۳) قبل و بعد از پوشیدن دستکش
- ۴) پس از مراقبت از بیماران عفونی و یا مستعد عفونت
- ۵) قبل از تماس با غذا و داروهای بیمار
- ۶) پس از تزریق
- ۷) قبل از انجام پروسیجرهای درمانی (تهاجمی)
- ۸) در صورت رویت آلودگی با مواد پروتئینی یا کثیفی دست ها
- ۹) قبل از خوردن غذا و بعد از رفتن به دستشویی



# روز جهانی بهداشت دست



۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۱



UNITE  
FOR SAFETY  
CLEAN  
—YOUR—  
Hands

برای ایمنی  
متحد شویم

دست هایمان  
را بشوییم

