

بهداشت دست

چه وقت و چگونه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی و گروه عفونی

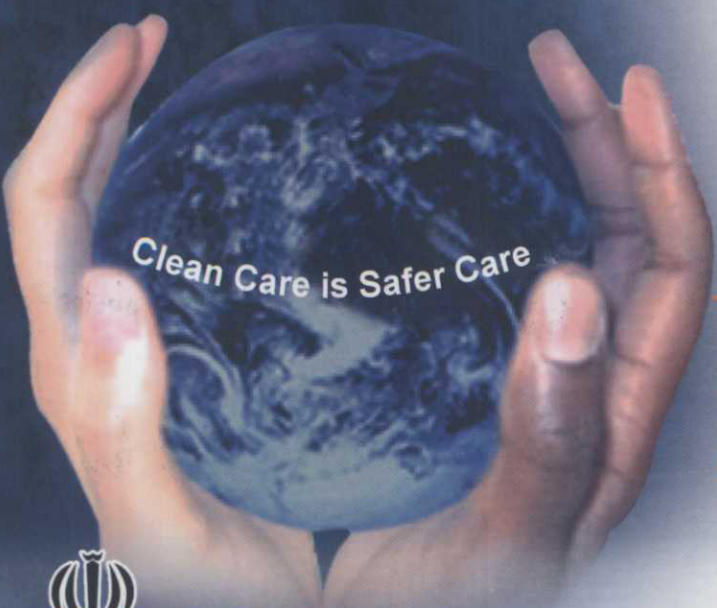


WORLD ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت و مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

Clean Care is Safer Care



چگونه از محلول مالش دست استفاده کنیم؟

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

مدت زمان برای مالش دست‌ها ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است.



۱ کف دست‌ها را به هم بمالید



۲ یک کف دست را از محلول کمتر پر کنید.



۳



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



۵ کف دست‌ها و بین انگشتان را به هم بمالید.



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



۷ صبر کنید دست‌ها خشک شوند. حال دست‌های شما تمیز هستند.



۸ کف دست چپ را بصورت چرخشی با انگشتان هم فاصله دست راست بمالید. این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.



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

چگونه دست‌ها را بشوئیم؟

دست‌ها را فقط زمانی با آب و صابون بشویید که بطور قابل مشاهده کثیف باشند. در غیر این صورت از محلول مالش دست استفاده کنید.

مدت زمان شستن دست‌ها با آب و صابون ۴۰ تا ۶۰ ثانیه است.



۱ کف دست‌ها را به هم بمالید.



۲ به مقدار کافی صابون بگر بریزید تا تمام سطح دست را بپوشاند.



۳ دست‌ها را با آب فیس کنید.



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



۵ کف دست‌ها و بین انگشتان را به هم بمالید.



۶ کف دست راست را به پشت دست چپ و این انگشتان به‌هم‌چنین عمل را دست دیگر نیز انجام دهید.



۷ دست‌ها را آبکشی کنید.



۸ کف دست چپ را بصورت چرخشی با انگشتان هم فاصله دست راست بمالید. این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.



۹ دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام دهید.



۱۰ حال دست‌های شما تمیز هستند.



۱۱ از همان جویه برای بشستن آب استفاده کنید.



۱۲ دست‌ها را با حوله (استمال) بکشد. صرف خشک کنید.

دست‌های تمیز

دست‌های سالم‌تری هستند.

آیا دست‌های شما تمیز هستند؟

چه وقت؟ ۵ موقعیت شما برای بهداشت دست

WHEN? Your 5 moments for hand hygiene



چه وقت؟ قبل از تماس با بیمار دست‌هایتان را تمیز کنید .

مثال: دست دادن ، کمک به بیمار برای حرکت ، معاینه بالینی

۱ قبل از تماس با بیمار

چه وقت؟ قبل از اقدام به کار آسپتیک دست‌هایتان را تمیز کنید .

مثال: مراقبت دهان و دندان ، آسپیراسیون ترشحات تنفسی ، بانسمان زخم ، گذاشتن کاتتر، آماده کردن غذا ، دادن دارو

۲ قبل از اقدام به کار آسپتیک

چه وقت؟ بلافاصله پس از تماس با مایعات بدن بیمار و بعد از در آوردن دستکش، دست‌هایتان را تمیز کنید .

مثال: مراقبت دهان و دندان ، آسپیراسیون ترشحات تنفسی ، خون‌گیری و کار با نمونه‌های خونی ، آزمایش و جابجایی نمونه‌های ادرار و مدفوع ، جابجایی مواد زاید

۳ بعد از تماس با مایعات بدن بیمار

چه وقت؟ پس از لمس بیمار یا محیط اطراف بیمار دست‌هایتان را تمیز کنید .

مثال: دست دادن ، کمک به بیمار برای حرکت ، معاینه بالینی

۴ بعد از تماس با بیمار

چه وقت؟ بعد از تماس با هر یک از وسایل اطراف بیمار حتی بدون تماس با خود بیمار دست‌هایتان را تمیز کنید .

مثال: تعویض ملافه تخت ، تنظیم سرعت تزریق وریدی

۵ بعد از تماس با محیط اطراف بیمار