

به نام خدا

شستشوی بهداشتی دست ها ساده ترین راه پیشگیری و کنترل عفونت می باشد

ضرورت بهداشت دست :

۱- زمانی که دست ها به طور واضح و قابل مشاهده کثیف باشد و با مواد پروتئینی و یا خون آلوده شده باشد و همچنین پس از استفاده از سرویس بهداشتی شستشوی دست ها با آب و صابون توصیه می شود 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 از بیمار

همیشه پس از موارد زیر دستها را بشوید :

- سرفه یا عطسه
- بعد از تماس با بیمار
- تماس با گوشت و دام
- تماس با وسایل نصب شده در اماکن عمومی مانند دستگیره ها و استفاده از سرویس بهداشتی

مراحل شستشوی دست :

- ۱- آستین های لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده جواهرت و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج نمایید
- ۲- ناخن ها باید کوتاه بوده و از برق ناخن یا لاک ناخن و ناخن مصنوعی استفاده نشود.
- ۳- سطح دست و انگشتان را از نظر خراش و بریدگی کنترل نمایید
- ۴- جلوی سینک دستشویی به گونه ای قرار بگیرید که لباس شما با آن تماس نداشته باشد
- ۵- پس از باز نمودن شیر آب دستها را تا قسمت ساعد با آب شستشو دهید دقت نمایید دستها وساعد باید پایین تر از بازو قرار گیرد و از پاشیده شدن آب به لباس خود پیشگیری نمایید

۶- صابون یا صابون مایع را در دستهای خیس قرار داده

۷- دستها را به صورت چرخشی روی هم حرکت دهید و انگشتان را در یکدیگر قفل نمایید تا به این صورت کف تمام سطوح دست را دربر گیرد

۸- در صورتیکه زیر ناخن کثیف باشد آن را تمیز کنید در بررسی های انجام شده حتی پس از شستن دست بیشترین آلودگی در نوک انگشتان ، زیر ناخن گزارش شده است

۹- با کف یک دست انگشت شصت دست دیگر را به صورت چرخشی تمیز نمایید و بالعکس

۱۰- در انتهای شستشو دست بلافاصله شیر را ببندید بلکه باید دقت نمود صابون روی دست نمانده باشد سپس با دستمال کاغذی یا حوله دست را خشک نموده این عمل باید از سمت انگشتان به طرف ساعد باشد

۱۱- خشک کردن دست با دستگاه خشک کن برقی باعث چرخش هوای مملو از باکتری های احتمالی باقی مانده در دست می شود لذا بهتر است در شرایط عادی از حوله یا دستمال کاغذی استفاده شود



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

گیلان

بیمارستان شهیدبهرشتی بندرانزلی

نحوه صحیح شستن دست



تهیه کننده :

آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف : احاد جامعه

تابستان ۱۳۹۷

بازنگری پاییز ۱۳۹۹

منبع : وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

روش صحیح شستشوی دستها :

بعد از مرطوب کردن دستها با آب و صابون دستهای خود را به روش زیر بشویید



کف دستها



بین انگشتان



پشت دستها



شستشوی شست دستها



پشت انگشتان دست و ناخن

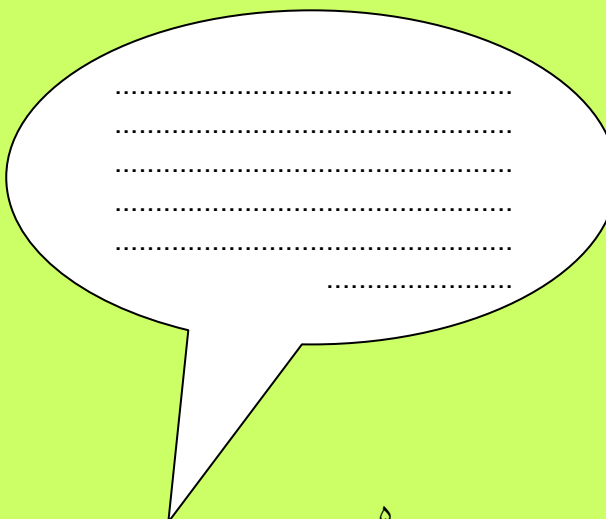


نوک انگشتان دست



مچ دستها

آموزش به مددخواه :



شما می توانید با استفاده از محلول هندراب نصب شده در سالن عمومی بخش ها دستهای خود را با محلول الکلی ضد عفونی نمایید.

هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی یا در مواقع اضطراری و نبود دستمال کاغذی از آستین لباس جهت مراقبت از انتشار قطرات تنفسی استفاده نمایید

