

## بهداشت دست

بهداشتی نمودن اصولی دستها، یکی از مهمترین راههای کنترل عفونت بیمارستانی است. به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از ۴ رویداد انجام میشود که عبارتند از: (۱) کلونیزاسیون در بیماران (۲) عفونتها با منشاء درونی و بیرونی در بیماران (۳) عفونت در کارکنان مراقبتهای بهداشتی (۴) کلونیزاسیون پرسنل و محیط مراقبتی

### اصول کلی در شستن دستها عبارتست از:

۱. موقعیتهایی که دستها باید بهداشتی شود:
  - شستن دستها **قبل و بعد** از هر بار تماس با بیمار
  - **قبل و بعد** از انجام هر پروسیجر (انجام کار)
  - **پس** از تماس با محیط اطراف بیمار
۲. رعایت کلیه مراحل شستشوی دستها
۳. استفاده از محلول های ضد عفونی کننده با پایه الکلی
۴. کوتاه نمودن ناخن ها و عدم استفاده از ناخنهای مصنوعی
۵. عدم استفاده از زیورات و جواهرت خصوصا در بخشهای ویژه

## روش شستشوی دستها

ابتدا حلقه و ساعت بیرون آورده شود سپس آستین را بالا زده و آب با فشار و دمای مناسب تنظیم گردد.

۰- در حالی که دستها سرازیر هستند آنها را خیس نمائید تا آب به طرف نوک انگشتان جاری گردد.

۱- مقدار ۱۰-۵ سی سی صابون مایع در کف دستها بریزید و دستها را به هم بمالید تا کاملاً کف ایجاد گردد.

۲- شستن دست را با حرکت مالشی و دورانی آغاز نمائید.

۳- کف دست راست را کاملاً به پشت دست چپ بکشید بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و بالعکس

۴- کف دستها به یکدیگر مالش داده شوند بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و کاملاً سائیده شوند.

۵- انگشتان دست راست را در کف دست چپ بطوریکه انگشتان دو دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند قرار داده و با فشار بشوید و بالعکس.

۶- با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملاً بسائید و بالعکس.

۷- نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کاملاً شستشو و تمیزنمایید و بالعکس.

۸- دستها و مچ را کاملاً آبکشی کنید.

۹- دستها را با دستمال کاغذی کاملاً خشک نموده.

۱۰- با همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید و از بستن آن با دست خودداری نمایید زیرا موجب آلوده شدن مجدد دستها می گردد.

زمان استاندارد جهت شستشوی صحیح دست ۱ دقیقه می باشد.

زمان استاندارد جهت **hand rub** صحیح دست ۳۰ ثانیه می باشد.





مرکز آموزشی، تحقیقاتی، درمانی قلب و عروق  
شهید رجایی

بهداشت دست برای کارکنان



تهیه و تنظیم: معصومه رستمی  
سوپروایزر کنترل عفونت

منابع:  
CDC, WHO

# بهداشت دست

بهداشت دست

