



آموزش بهداشت دست

این برگه اطلاعات عمومی اولیه را در خصوص بهداشت دست به شما ارائه می دهد و به عنوان یک راهنمای سریع استفاده می شود، در صورتیکه شما سوال بیشتری داشتید، از پزشک ، پرستار و یا واحد بهداشت محیط پرسید.

میکروب ها را می توان تقریباً در هر جایی یافت و آنها می توانند برای مدت طولانی بر روی سطوح مانند جداول ، دستگیره، و دسته سبد خرید زندگی کنند. دست ها حدود ۸۰ درصد از بیماری های عفونی مانند ویروس های سرماخوردگی یا آنفولانزا را گسترش می دهند.

بهداشت دست عمل از بین بردن یا کشتن میکروب ها برای پیشگیری از بیماری هاست که دو روش برای انجام آن وجود دارد:

۱. شستشوی دست ها با مایع شوینده یا صابون

۲. تمیز کردن دستها با استفاده از ضدعفونی های بر پایه الکل

بهداشت مناسب دست موثرترین راه برای جلوگیری از گسترش میکروب ها و کاهش احتمال بیمار شدن است.



گام های شستشوی دست :

- ۱- شیر آب را باز کنید.
- ۲- دست های خود را خیس کنید.
- ۳- به دستان خود مایع شوینده بزنید و بمالید تا کف کند. فراموش نکنید که پشت دست های خود ، بین انگشتان، کف دست و ناخن های انگشت را بشوید (۴۰ الی ۶۰ ثانیه شستشو)
- ۴- مایع را از روی دستان خود بشوید.
- ۵- دستان خود را با حوله یا دستمال خشک کنید.
- ۶- شیر آب را با دستمال کاغذی ببندید و دستمال را دور بیندازید.

بهداشت دست چه زمانی باید انجام شود؟

قبل :

- قبل از خوردن، نوشیدن یا لمس غذا
- قبل از ملاقات با کسی که بیمار است .
- قبل از مراقبت یا تماس با کسی که بیمار بسیار جوان یا مسن است.

بعد:

- بعد از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه کردن
- بعد استفاده از سرویس بهداشتی یا دست زدن به زباله
- بعد ملاقات با کسی که بیمار است
- بعد تماس با مایعات بدن مانند خون، ادرار یا استفراغ.

شما می توانید قبل از انجام هر نوع مراقبت درمانی از پزشک و پرستار و سایر کادر درمان بخواهید دست های خود را بشویند یا ضد عفونی کنند .

ضد عفونی کننده های بر پایه الکل

روش ترجیحی برای تمیز کردن دست ها در مراکز درمانی است که به شکل های مایع ، فوم یا ژل در دسترس است و نیاز به آب ندارد.

- چه زمانی باید از ضد عفونی های پایه الکل استفاده کنیم ؟
برای تمیز کردن معمول دست های خود هنگامی که آنها به وضوح کثیف نیستند.
- کجا می توان ضد عفونی کننده های پایه الکل را در بیمارستان پیدا کنید؟
می توان در تمامی ورودی های بیمارستان، بیرون از اتاق بیماران و در تمام اتاق ها متصل به دیوار به ضد عفونی کننده های پایه الکل دسترسی داشت.
- چگونه از ضد عفونی کننده های الکل استفاده کنیم؟
مرحله ۱: از مایع ضد عفونی کننده الکل به اندازه ای که دستها را کامل مرطوب کند روی دست بریزید.
مرحله ۲: دست ها را به هم بمالید، ضد عفونی را در تمام مناطق دست از جمله ناخن، کف دست، پشت دستها و بین انگشتان پخش کنید.
مرحله ۳: مالش را تا زمانی که دست ها خشک شوند ادامه دهید. (۱۵ الی ۳۰ ثانیه)

تهیه کننده : سیمین ستونه (کارشناس کنترل عفونت)

زیر نظر : دکتر

تأیید کننده : کارگروه آموزش بیمار بیمارستان علوی

منبع :