

بهداشتی نمودن اصولی دستها ، یکی از مهمترین راههای کنترل عفونت بیمارستانی است . به طور

خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از ۴رویداد انجام میشود که عبارتند از :

۱-پیشگیری از تجمع میکروبها در دست های بیماران

۲-پیشگیری از ایجاد عفونتها با منشاء درونی وبیرونی در بیماران

۳-پیشگیری از ایجاد عفونت در کارکنان مراقبتهای بهداشتی

۴-پیشگیری از تجمع میکروب ها در محیط مراقبتی

- **اصول کلی در شستن دستها**

عبارتست از:

۱. شستن دستها در ۵ موقعیت خاص که عبارتند از :

- شستن دستها قبل از هر بار تماس با بیمار
- بعد از هر بار تماس با بیمار
- قبل از انجام هر پروسیجر(انجام کار
- 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 ضدعفونی کننده با پایه الکلی

۴. کوتاه نمودن ناخن ها و عدم استفاده از ناخنهای مصنوعی

۵. عدم استفاده از زیورالات و جواهرت

روش شستشوی دست ها

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

- دستهارا خیس نمائید تا آب به طرف نوک انگشتان جاری گردد.

- مقدار ۳-۲سی سی صابون مایع در کف دستهاریخته و دستها را به هم بمالید تا کاملاً کف ایجاد شود و شستن دستها را با حرکت مالشی ودورانی آغاز نمایید.



۱- کف دست ها را کف دستها به هم کشیده شود بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و کاملاً سائیده شوند

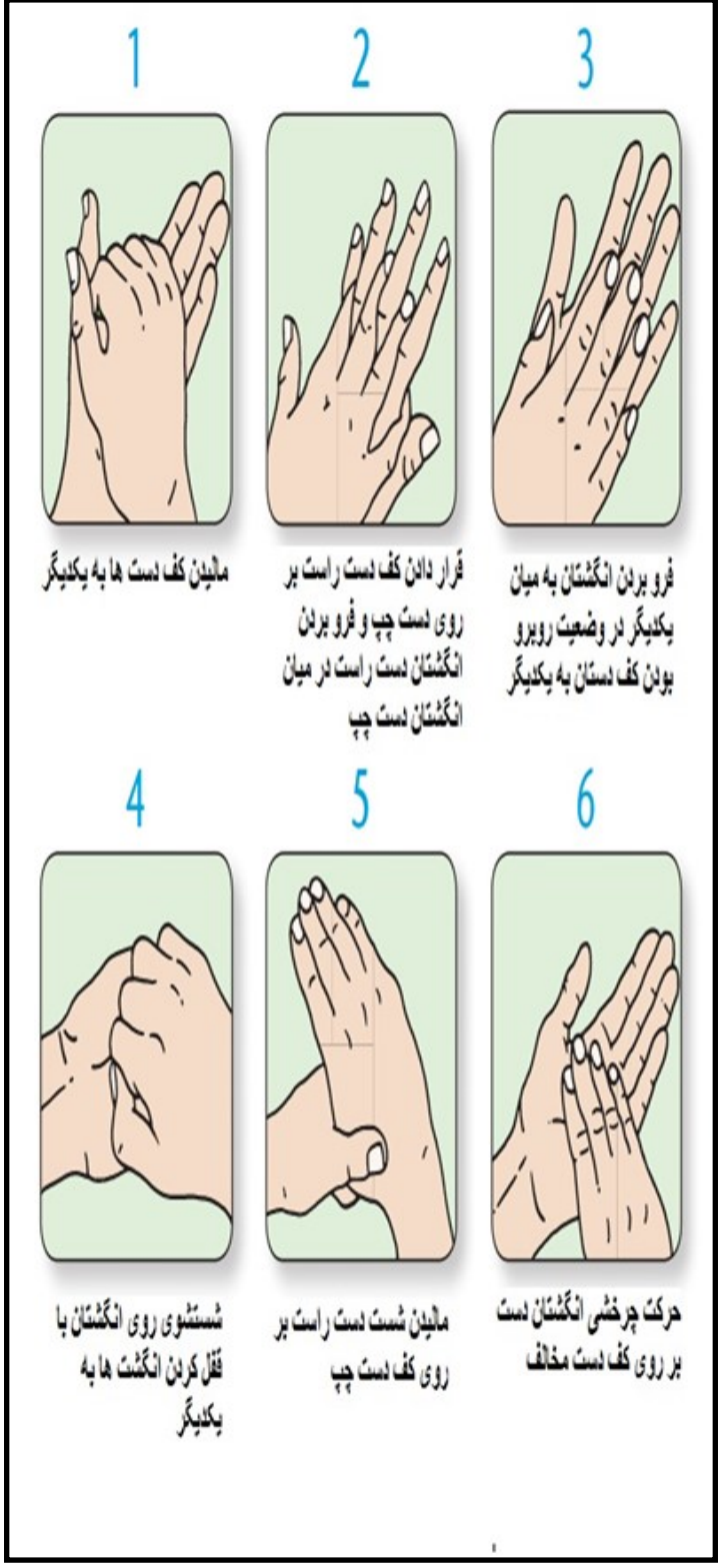
۲-سپس کف دست راست را به پشت دست چپ بکشید و این کار را برای دست دیگر تکرار کنید.

۳-کف دست چپ را به پشت دست راست بگونه ای قرار دهید که انگشتان دست چپ در انگشتان دست راست قفل شده و با فشار شستشو شوند.

٤-با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی سائیده و شستشو شود و بالعکس.

٥- نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکات چرخشی شستشو و تمیز گردد و بالعکس.





بهداشت دست

میکروبها دوست دارند که همیشه پنهان باشند
حواسمان باشد که دستمان را کامل بشوییم

Germs like to hide... remember to wash your hands thoroughly!



قسمتهای مختلف دست که محل تجمع میکروبها بوده و از دید ما پنهان می ماند