

روش صحیح شستن دست با آب و صابون

- ✓ ابتدا آستین ها را بالا بزنید تا خیس نشوند.
- ✓ از سینک دستشویی به اندازه کافی فاصله بگیرید تا لباستان خیس نشود؛ زیرا در این صورت احتمال انتقال آلودگی وجود دارد.
- ✓ دست ها را زیر آب بگیرید تا خیس شود.
- ✓ اگر از صابون جامد استفاده می کنید بهتر است قبل از مالش به دست صابون را کاملاً بشوید سپس تمام سطوح دست را به ویژه بین انگشتان و زیر ناخن ها به صابون آغشته نمایید.
- ✓ حداقل برای مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست ها را به یکدیگر بمالید تا آلودگی کاملاً حذف شود. هشت مرحله شستن دست را باید اجرا کنید.
- ✓ با مالش کف دو دست ، پشت دست ها ، بین انگشتان ، انگشت شست ، نوک انگشتان ، مچ دست را کاملاً بشوید.
- ✓ دست ها را با آب کاملاً بشوید.
- ✓ دست ها را با حوله تمیز یا دستمال کاغذی خشک نمایید.
- ✓ بهتر است برای پیش گیری از آلوده شده مجدد دست ها شیر دستشویی با حوله یا دستمال کاغذی بسته شود و از بستن آن با دست های تمیز خودداری شود.
- ✓ اکنون دست های شما ایمن است.



بهداشت دست

شستن دست ها یک روش ساده ولی بسیار مهم در پیشگیری از عفونت است. آلودگی از طریق تماس با وسایل، سطوح و سایر اشخاص آلوده به دست ها منتقل می شود. بیماری هایی از قبیل آنفولانزا، سرماخوردگی و عفونت های دستگاه گوارش از طریق این تماس ها منتقل می شود. بطور کلی دست ها را با صابون و تمیز کننده های با پایه الکلی می توان بهداشتی نمود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان
فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

بهداشت دست



سلمی مهرانگیز

سوپروایزر کنترل عفونت

ساناز عبدالرضا پور

سوپروایزر آموزش سلامت

طوبی کوشکی مدیر پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

EU-B-042/02

- ✓ در صورت استفاده از صابون جامد پس از شستن دست صابون را نیز شسته و در جای خود قرار دهید.
- ✓ بهتر است در بیمارستان برای از بین بردن کلیه میکروب های روی دست ها از مایع الکلی پس از شستن و خشک کردن دست استفاده کنید.



منابع:

1- Hand washing. Available on:
<http://mns.elsevierperformancemanager.com//NursingSkills/PatientEducation.aspx>
 DocID=10087&UrlId=40510&Language
 2-www.CDC. com

- ✓ پس از تماس با خون و ترشحات خونی از قبیل استفراغ، ترشحات بینی و بزاق
- ✓ پس از عطسه و سرفه و تمیز کردن بینی
- ✓ قبل و پس از تعویض پوشک یا کهنه کودک
- ✓ پس از استفاده از توالت.
- ✓ پس از تماس با وسایل آلوده از قبیل سطل زباله، وسایل گردگیری و خاک.
- ✓ قبل و پس از تماس با پانسمان و گذاشتن لنز تماسی.
- ✓ پس از تماس با وسایل سایر بیماران (در بیمارستان).
- ✓ پس از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس .
- ✓ اگر شخص بیماری در منزل وجود دارد(خصوصا واگیر دار) باید دست ها را بیشتر بشویید.
- ✓ قبل و بعد از دارو دادن به بیمار

چند نکته

- ✓ روش صحیح دست شستن را به کودکان خود بیاموزید.
- ✓ صابون مایع بهتر از صابون جامد می باشد زیرا امکان آلودگی صابون جامد وجود دارد .
- ✓ ظرف حاوی صابون مایع باید براحتی قابل شستشو باشد و قبل از هر بار پر کردن مجدد شسته شود .

روش صحیح شستشوی دستها:

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



روش صحیح شستن دست با محلول های الکلی

یک پاف از محلول را در دست های خود بریزید حدودا ۳ سی سی سپس تمام مراحل گفته شده فوق را انجام دهید. ۳۰ ثانیه باید دست ها را مالش دهید. در شستن دست با مایع الکلی لزومی به خشک کردن دست نیست. با مالش کامل ، دست ها خشک میشوند.(۶ مرحله)

موارد شستن دست

- ✓ قبل و بعد از غذا خوردن
- ✓ قبل و بعد از آماده کردن غذا
- ✓ آلودگی واضح در دست ها