



## بهداشت دست

| شناسنامه پمفلت آموزشی |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| عنوان                 | بهداشت دست                       |
| تهیه کننده            | مسئول کنترل عفونت ( زهرا وظیفه ) |
| تایید کننده           | کمیته آموزش به بیمار             |
| سال تهیه              | ۱۴۰۲                             |
| سال بازنگری           | ۱۴۰۵                             |
| ناظر کیفی             | کمیته آموزش بیمارستان            |
| منابع                 | WWW.CDC.GOV                      |

## مقدمه

دستها بخاطر اینکه مدام با اشیاء آلوده تماس دارند همواره بسیار آلوده هستند از دست دادن به دیگران تا گرفتن دستگیره درب و این روزها تماس دائم با تلفن، موبایل، همه و همه باعث می‌شوند که دست‌ها به شدت آلوده باشند. رعایت بهداشت دست‌ها یکی از موثرترین راهها برای پیشگیری از انتشار بیماری‌های عفونی است. با شستن دست‌ها تنها به شکل صحیح و به طور مرتب می‌توان از ابتلاء به بیماری‌های تنفسی مانند کووید، آنفلوآنزا، سرماخوردگی، اسهال و سایر بیماریها پیشگیری کرد. شست و شوی دست‌ها در جلوگیری از انتقال بیماری‌ها نقش دارد با شستن دستها به جنگ میکروبها بروید.

### چه موقع باید دست‌ها را شست؟

#### قبل از :

- ✍ دست زدن یا کشیدن غذا
- ✍ خوردن یا آشامیدن
- ✍ گذاشتن یا برداشتن لنزهای تماسی
- ✍ دست زدن به زخم ، خراش ، سوختگی یا تاول

#### مراقبت از بیمار بعد از :

- ✍ رفتن به توالت
- ✍ عطسه ، سرفه ، گرفتن بینی یا تمیز کردن بینی کودک
- ✍ دست زدن به غذاهای خام به ویژه گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی و تخم مرغ
- ✍ عوض کردن پوشک بچه ( شستن دست‌های کودک را فراموش نکنید ).
- ✍ حمل پسماند ها
- ✍ دست زدن به حیوانات و تمیز کردن قفس آنها

✍ مرافبت از افراد بیمار یا مجروح

✍ استفاده از سیستم حمل و نقل عمومی

✍ استفاده از موبایل ، کامپیوتر ، تبلت و ...

✍ بعد از اینکه از محیط بیرون به منزل مراجعه می‌کنید

### استفاده از محلول‌های ضد عفونی دست :

مایعی است که معمولاً برای از بین بردن سریع باکتری‌ها و ویروس‌های موجود روی پوست دست بکار می‌روند. آنها حاوی الکل هستند و سریع‌تر روی باکتری‌ها اثر می‌کنند. این مواد نیاز به آب کشی و خشک کردن ندارند. به سرعت تبخیر می‌شوند و نیازی به استفاده از آب یا حوله و دستمال کاغذی جهت خشک کردن نیست. اغلب از آنها زمانی استفاده می‌شود که شستشوی دست‌ها با آب و صابون امکان پذیر نیست اما قادر به از بین بردن آلودگی و چرک قابل مشاهده روی دست‌ها نیستند. مواد ضد عفونی را با دست خشک استفاده کنید مراحل ضدعفونی دست‌ها مانند شست و شو می‌باشد. مدت زمان لازم جهت استفاده از محلول‌های ضد عفونی دست ۲۰ تا ۳۰ ثانیه می‌باشد



## نکات مهم در شستشوی عمومی دست ها :

☞ دست ها در زیر آب شسته شوند

☞ صابون جامد بایستی به صورت خشک نگهداری شود ( شخصی باشد ) در صورت استفاده از صابون مایع باید در مخزن در بسته

نگه داشته شود و بطور مرتب مخزن تمیز شود

☞ شیر آب را به گونه ای بست که از آلودگی مجدد دست جلوگیری شود.

☞ بعد از اتمام مراحل شستن دست برای بستن شیر آب و باز و بسته کردن درب دستشویی ، از دستمال کاغذی استفاده کنید

☞ دستتان را با دستمال کاغذی خشک کنید

☞ قبل از شستن دست ها تمام جواهرات باید از دست خارج شوند  
☞ دمای آب برای شست و شوی دست ها بهتر است ولرم تا مایل به گرم باشد که قدرت پاک کنندگی بیشتری داشته باشد.

☞ بعد از آن می توان از آب سرد استفاده کرد

☞ مدت زمان لازم جهت شست و شوی کامل دست ها

۲۰ تا ۳۰ ثانیه می باشد.

دست ها را با آب ولرم خیس کنید و کف دست تان مایع صابون بریزید و بمالید تا کف دست ها به هم کف ایجاد کند

پشت دست ها را بشوید



فضای بین انگشتان را بشوید



انگشتان را در هم قفل کنید و پشت انگشتان و ناخن را با مالش پشت انگشت به کف دست تمیز کنید اگر دست تان خیلی آلوده است ناخن ها را به صورت تک به تک هم بشوید



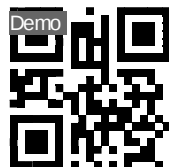
انگشت شصت را به صورت چرخشی و جداگانه بشوید.



نوک انگشتان را با جمع کردن و مالیدن آنها به کف دست مخالف تمیز کنید



در نهایت مچ دست را با حرکات چرخشی خوب تمیز کنید.



[baharanhospital@zamus.ac.ir](mailto:baharanhospital@zamus.ac.ir)

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸