

## مقدمه:

عفونت های مکتسبه از خدمات سلامت، منجر به افزایش مرگ و میر، طولانی شدن مدت اقامت بیماران در بیمارستان، ناتوانی طولی المدت، افزایش مقاومت آنتی میکروبیال میکروارگانیسم ها و بار گران اقتصادی می شود.

سالانه در اروپا تقریباً 5 میلیون نفر دچار عفونت کسب شده از بیمارستان می شوند که منجر به 25 میلیون روز اضافه مدت بستری در بیمارستان و 135/000 مورد مرگ و میر و هزینه 24-13 بلیون یورو می گردد.

انتقال پاتوژن های کسب شده از بیمارستان، از طریق تماس مستقیم، غیر مستقیم، قطرات، هوا و چرخه عمومی صورت می گیرد.

مطالعات بسیاری نشان داده است که کارکنان خدمات سلامت می توانند با انجام پروسیجرهای تمیز یا لمس نواحی سالم پوست بیماران بستری دست ها یا دستکش هایشان را آلوده به پاتوژن هایی نظیر باسیل گرم منفی، استافیلوکوک آرئوس، اینتروکوکی یا کلستریدیوم دیفیسیل نمایند.

در صورت عدم رعایت بهداشت دست، هر چه مدت ارائه مراقبت بیشتر باشد، آلودگی دست ها بیشتر خواهد بود. انتقال از طریق دستهای آلوده کارکنان خدمات سلامت بیشترین درصد آمار انتقال پاتوژن ها به بیماران می باشد.

خط اول مبارزه با انتقال عفونت، بهداشتی کردن صحیح دستها می باشد. بهداشتی کردن دست ساده ترین و مؤثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت محسوب می شود.



## هدف:

هدف از بهداشتی کردن دست ها، زدودن موجودات میکروسکوپی بیماری زا می است که در طی تماس روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده و به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کند و نقش مهمی در کنترل عفونت منتقله از طریق بیمارستان را دارد.

موقعیت های بهداشتی کردن دست ها:

- 1 - قبل از تماس با بیمار
- 2 - قبل از انجام اقدام آسپتیک
- 3 - بعد از تماس با بیمار
- 4 - بعد از تماس با محیط اطراف بیمار
- 5 - بعد از انجام پروسیجر یا تماس با مایعات بدن بیمار

اصول عمومی بهداشت: در چه مواقعی ما باید دستهایمان را با آب و صابون بشوئیم؟

1- در صورت کثیفی آشکار دست ها، آلودگی با مواد پروتئینی مانند خون یا سایر ترشحات.

2- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

3- قبل از خوردن غذا

4- در صورت مواجهه با ارگانیسم های بالقوه تولید کننده اسپور مانند زمان طغیان های کلستریدیوم دیفیسیل.

5- بعد از 7-8 بار هندراب کردن.

با توجه به مطالعات انجام شده رعایت بهداشت دست قبل از آماده نمودن، جابه جایی و یا دادن غذا به بیماران و یا هر گونه جابه جایی و آماده سازی داروهای بیماران به صورت اکید توصیه شده است.

روش صحیح شستن دست با آب و صابون:

- مدت زمان شستشوی دست 40-60 ثانیه می باشد.

1- ابتدا در صورت داشتن حلقه آن را بیرون آورید.

2- سپس دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسب صابون را کف دست بریزید

3- با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را به هم بمالید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH - NC - HE 138	بیمارستان خاتم
تاریخ تدوین: 1395/01	الانبیا میانه
تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01	

## عنوان: بهداشت دست



تهیه و تنظیم: پریا اسدی

سمت: سوپروایزر کنترل عفونت

تحصیلات: کارشناس پرستاری

11 - با همان دستمال کاغذی آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال بیندازید.

### نکته:

باتوجه به اینکه دست خیس به سهولت آلوده یا میکروارگانسیم ها را گسترش می دهد خشک کردن دستها جزء لاینفک فرایند بهداشت دست می باشد.

روش صحیح ضد عفونی دست ها به وسیله هندراب مدت زمان 20-30 ثانیه می باشد.

1 - مقدار کافی از محلول مالش دست با پایه الکلی در کف دست ریخته به نحوی که کل سطوح دست را پوشاند و کلیه مراحل مانند شستشو با آب و صابون می باشد.

2 - در مدت زمان 20-30 ثانیه حتماً باید دست مرطوب باشد.

3 - در نهایت اجازه دهید دست هایتان کاملاً خشک شود.

منابع:

- راهنمای بهداشت دست فرناز مستوفیان 1392

آدرس: میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 52220901-5



4- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.

5 - کف دست ها را مقابل هم گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.

6 - در حالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در کف دست دیگر گذاشته و آنها را به هم بمالید.

7 - شست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.

8 - انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید.

9 - دستها را کاملاً آبکشی نمائید.

10- با دستمال کاغذی یکبار مصرف دستها را کاملاً خشک نمایید.