

# بهداشت دست ها

## چه وقت؟ چگونه؟

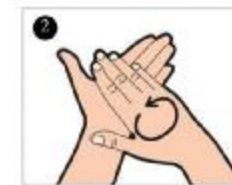


### نحوه استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست ها

برای بهداشت دست ها از مواد ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. دست های کثیف را فقط زمانی با آب و صابون بشویید که به طور قابل مشاهده کثیف باشد. مدت زمان مناسب برای ضد عفونی کردن دست ها 20-30 ثانیه می باشد.



پگ دست را از ماده ضد عفونی کننده پر کنید



کف دست ها را به هم بمالید



کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شد



کف دست ها و بین انگشت ها را به هم بمالید



پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.



شست دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



پشت و کف انگشتان دست راست را به صورت چرخشی در کف دست چپ بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.

تهیه کننده: سوپروایزر کنترل عفونت

تأیید کننده: مدیر گروه داخلی

تاریخ تدوین: 1395/6/10

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

کد: ATH-ED/ED- 77

ویرایش: 03

منبع: سازمان بهداشت جهانی (WHO)

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان: [www.atiehhospital.ir](http://www.atiehhospital.ir)

## دست های تمیز دست های سالم تری هستند.

### آیا دست های شما تمیز است؟

### چه وقت؟

### 5 موقعیت شما برای بهداشت دست



### 1- قبل از تماس با بیمار

چه وقت؟ قبل از تماس با بیمار دست هایتان را تمیز کنید.

مثال: دست دادن، کمک به بیمار برای حرکت، معاینه بالینی

### 2- قبل از اقدام به کار آسپتیک

چه وقت؟ قبل از اقدام به کار آسپتیک دست هایتان را تمیز کنید.

مثال: مراقبت از دهان و دندان، آسپراسیون ترشحات تنفسی، پانسمان زخم، گذاشتن کاتتر، آماده کردن غذا، دادن دارو

### 3- بعد از تماس با مایعات بدن بیمار

چه وقت؟ بلافاصله پس از تماس با مایعات بدن بیمار و بعد از درآوردن دستکش، دست هایتان را تمیز کنید.

مثال: مراقبت های دهان و دندان، آسپراسیون ترشحات تنفسی، خون گیری و کار با نمونه های خونی، آزمایش و جایجایی نمونه های ادرار و مدفوع، جایجایی مواد زاید

### 4- بعد از تماس با بیمار

چه وقت؟ پس از لمس بیمار یا محیط اطراف بیمار دست هایتان را تمیز کنید.

مثال: دست دادن، کمک به بیمار برای حرکت، معاینه بالینی

### 5- بعد از تماس با محیط اطراف بیمار

چه وقت؟ بعد از تماس با هر یک از وسایل اطراف بیمار حتی بدون تماس با خود بیمار دست هایتان را تمیز کنید.

مثال: تعویض ملافه تخت، تنظیم سرعت تزریق وریدی

## نحوه شستشوی دست ها

دست های کثیف را فقط زمانی با آب و صابون بشویید که به طور قابل مشاهده کثیف باشند.

در غیر این صورت از مواد ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

برای تمیز شدن دست ها لازم است 40-60 ثانیه آن ها را با آب و صابون شست.

