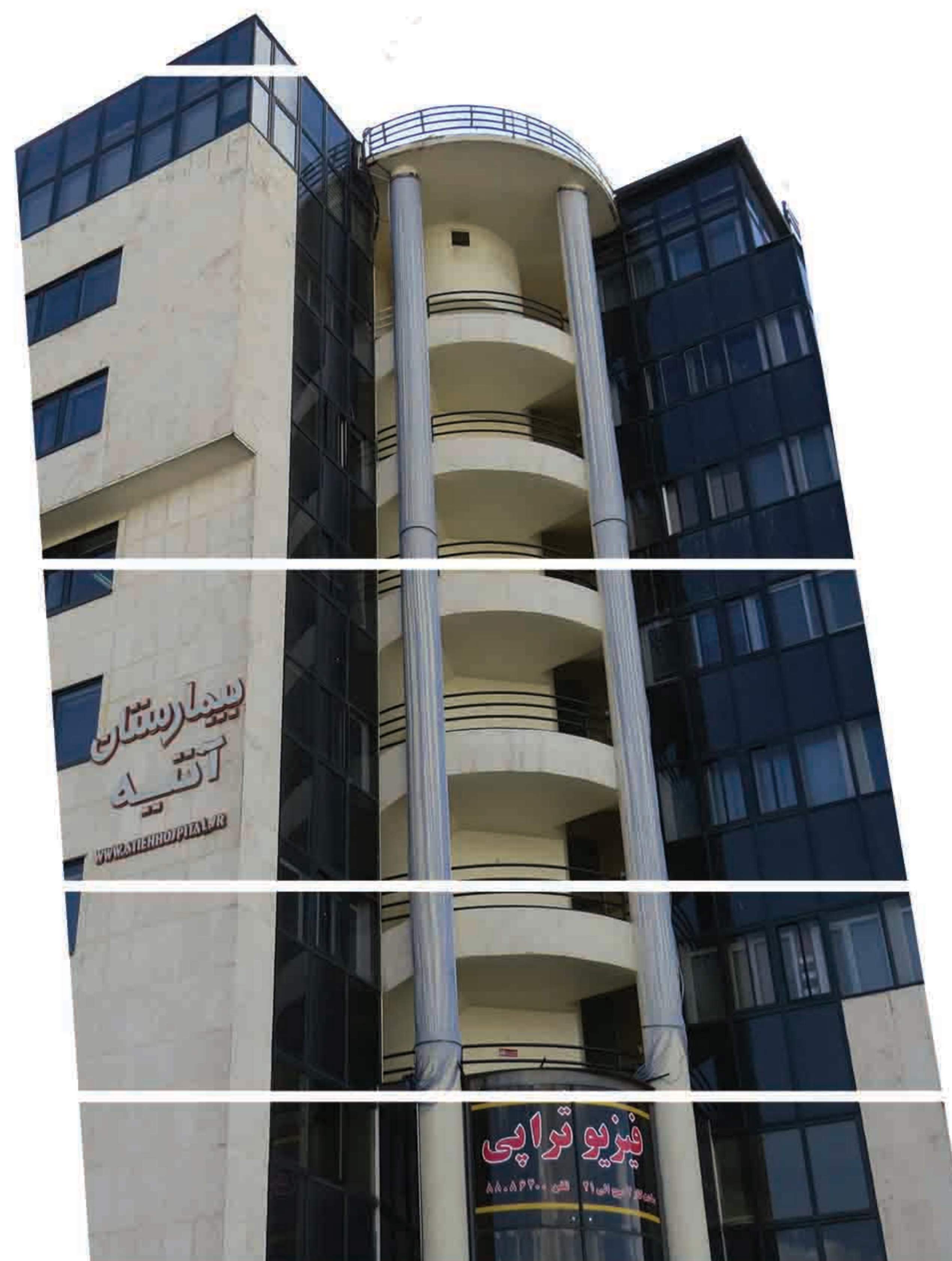


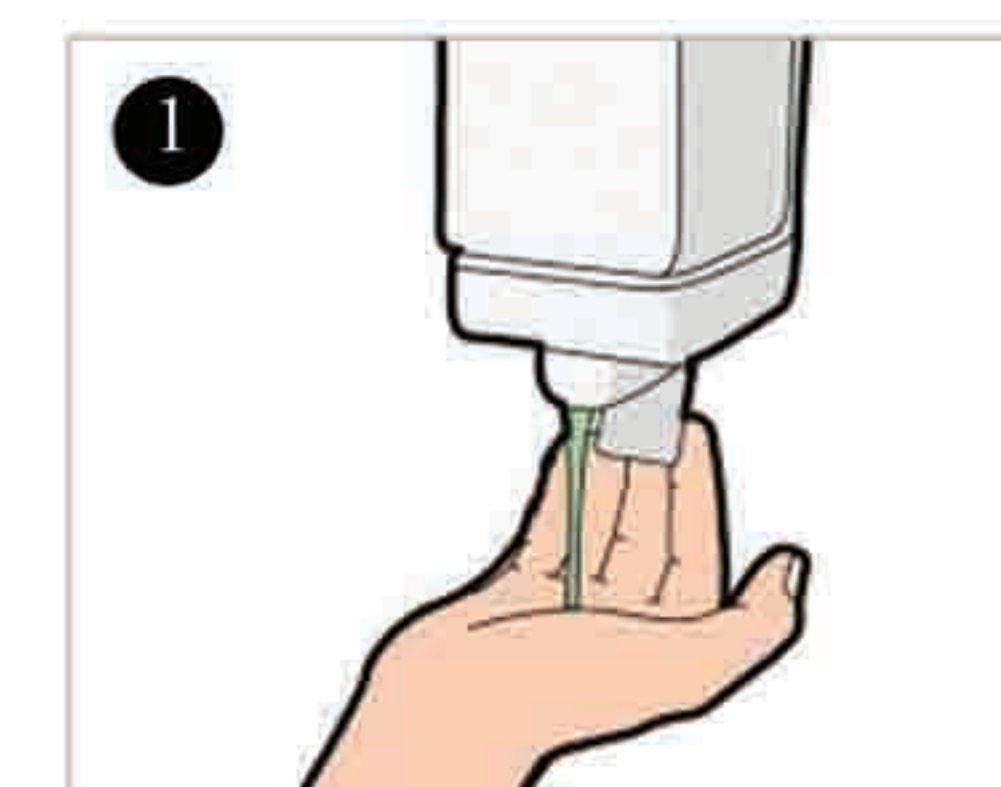
بهداشت دست ها

چه وقت؟ چگونه؟

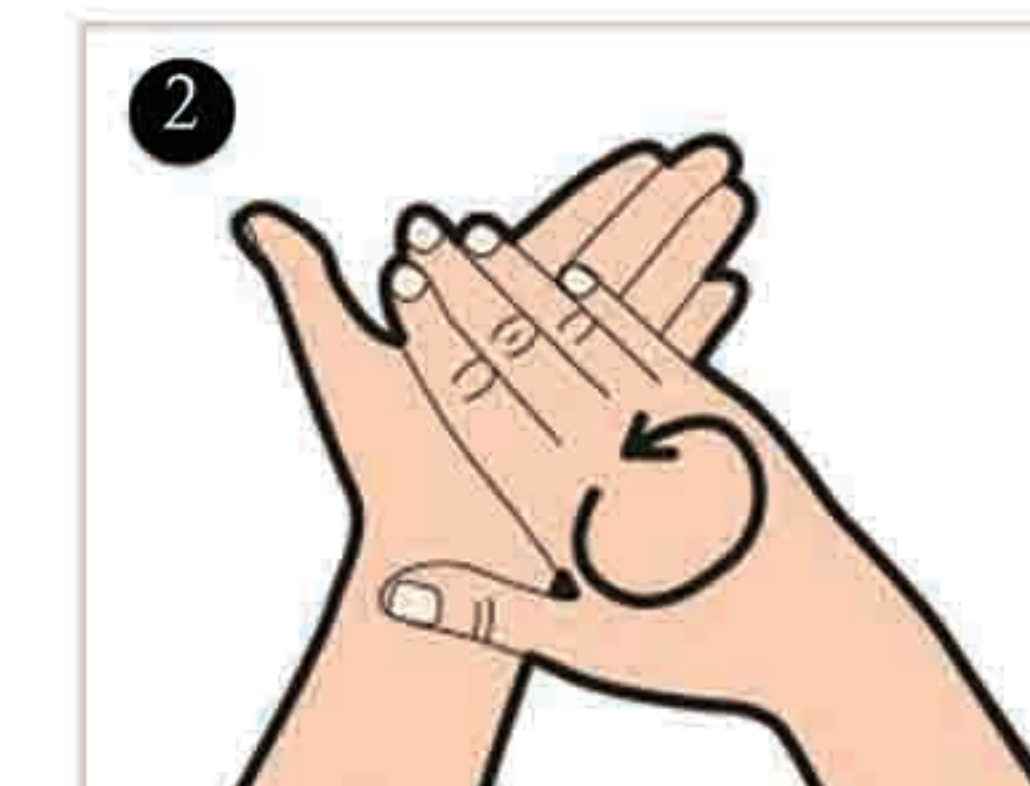


نحوه استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست ها

برای بهداشت دست ها از مواد ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. دست های کثیف را فقط زمانی با آب و صابون بشوید که به طور قابل مشاهده کثیف باشد. مدت زمان مناسب برای ضد عفونی کردن دست ها ۲۰-۳۰ ثانیه می باشد.



۱ یک دست را از ماده ضد عفونی کننده پر کنید



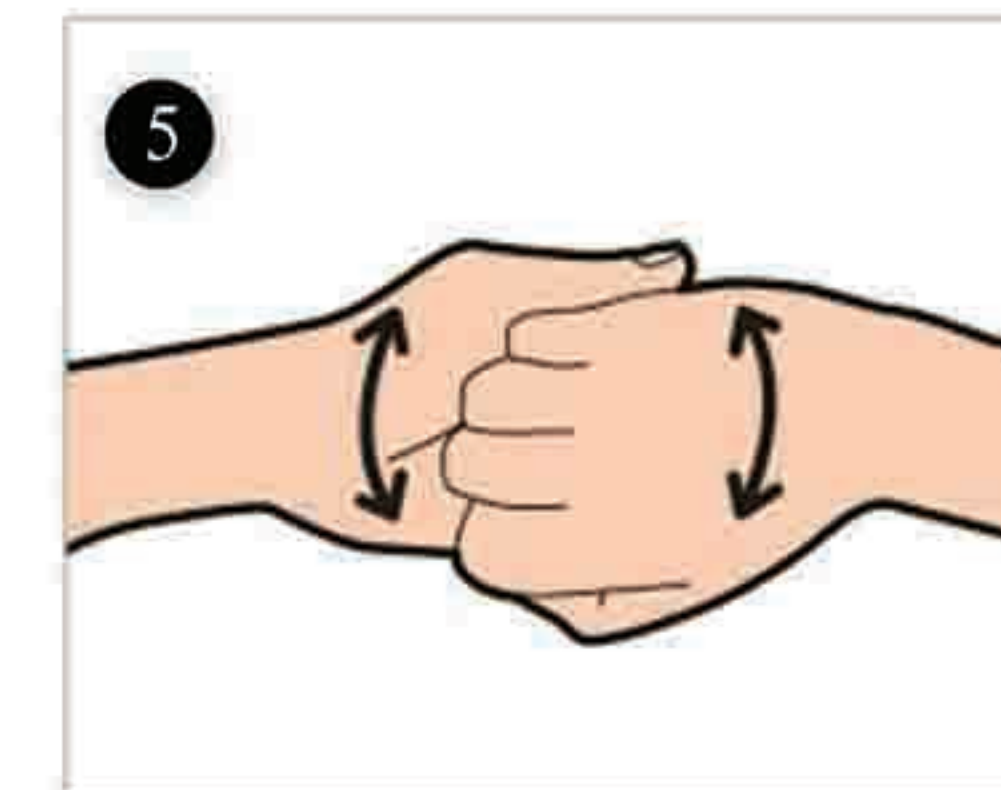
۲ کف دست ها را به هم بمالید



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



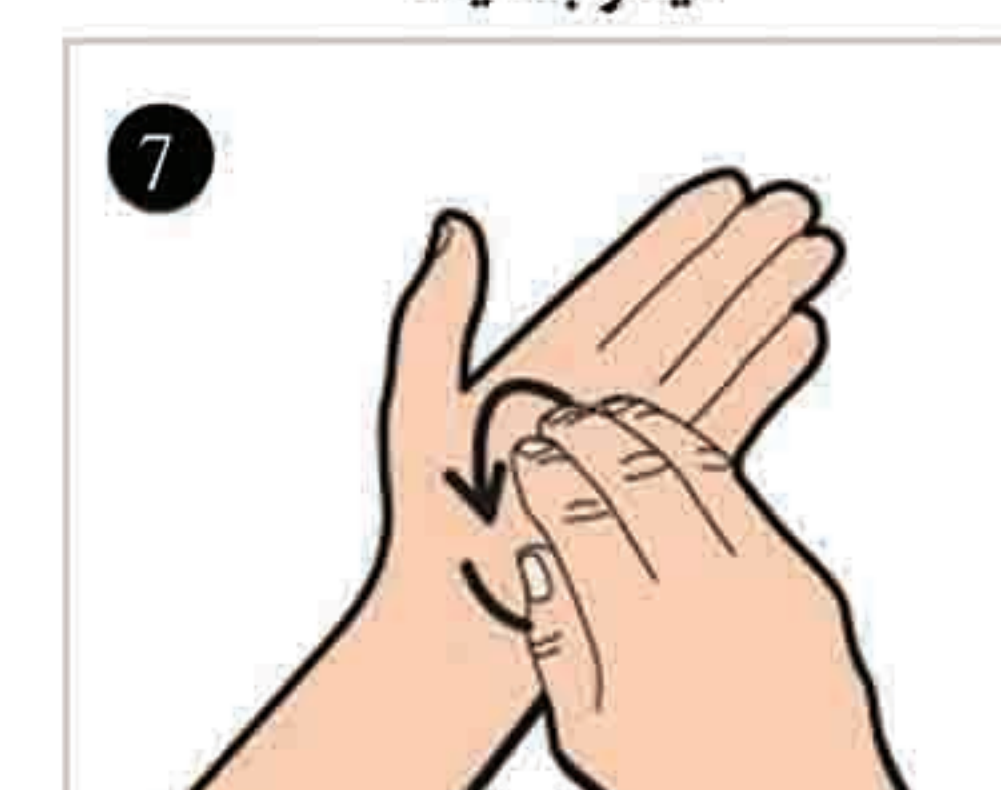
۴ کف دست ها و بین انگشت ها را به هم بمالید



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



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



۷ 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: ۱۳۹۵/۶/۱۰

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۷/۶/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۳۹۸/۶/۱۰

کد: ATH-ED/ED-77

ویرایش: ۰۱

منبع: سازمان بهداشت جهانی (WHO)



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

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

تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱

فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵

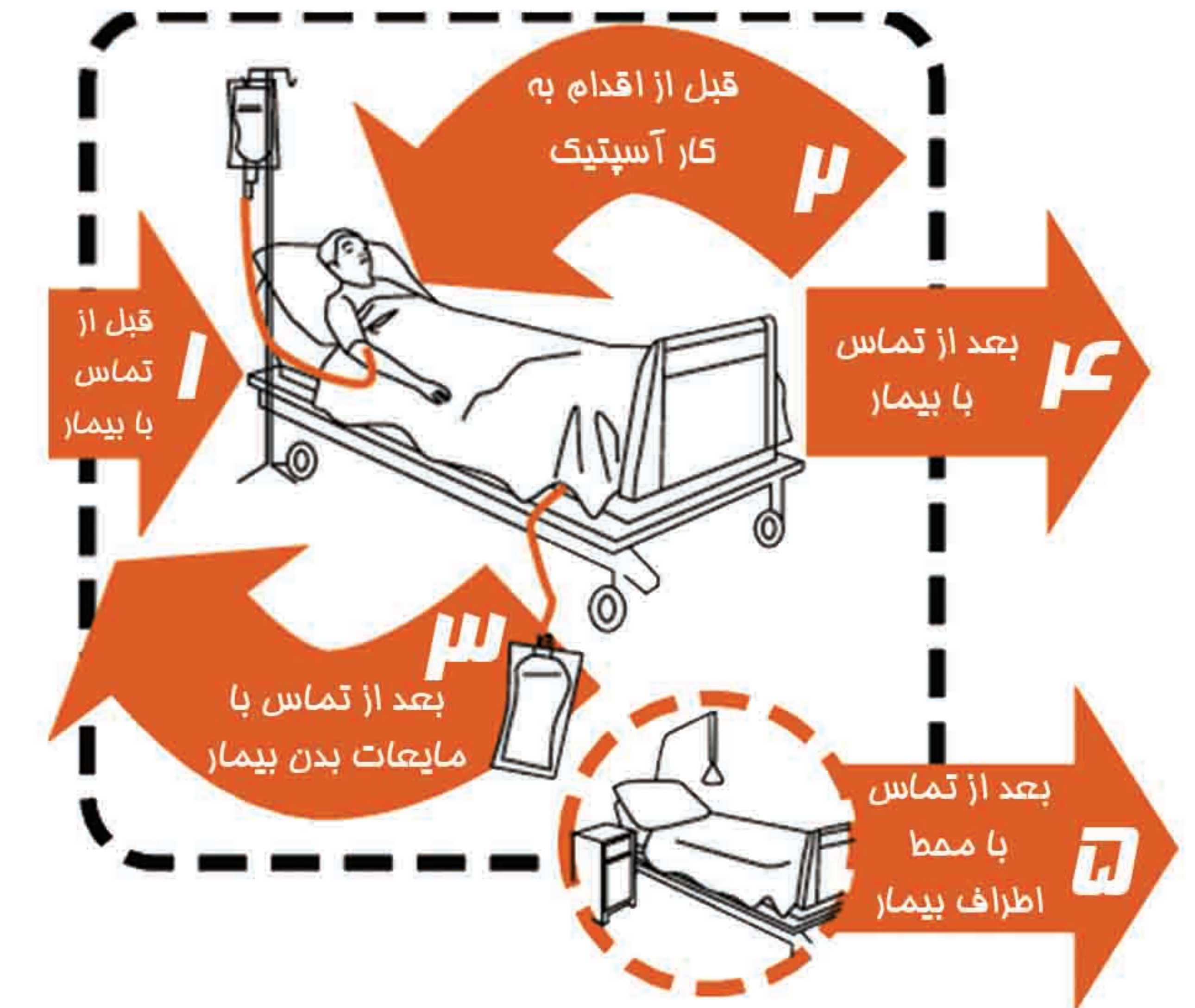
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

دست های تمیز دست های سالم تری هستند.

آیا دست های شما تمیز است؟

چه وقت؟

۵ موقعیت شما برای بهداشت دست



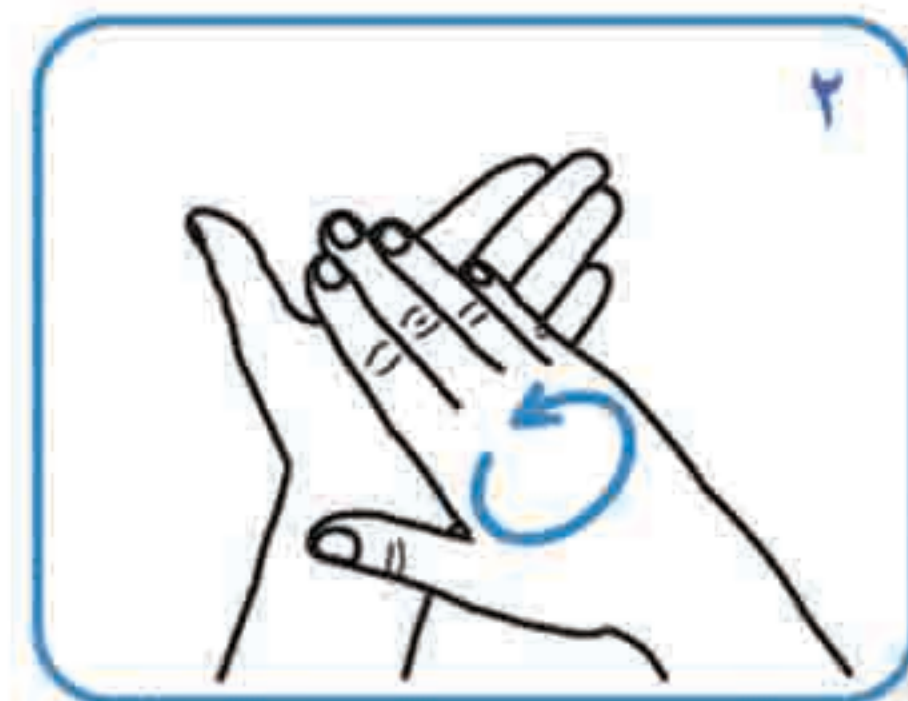
۱- قبل از تماس با بیمار
چه وقت؟ قبل از تماس با بیمار دست هایتان را تمیز کنید.
 مثال: دست دادن، کمک به بیمار برای حرکت، معاینه بالینی

نحوه شستشوی دست ها

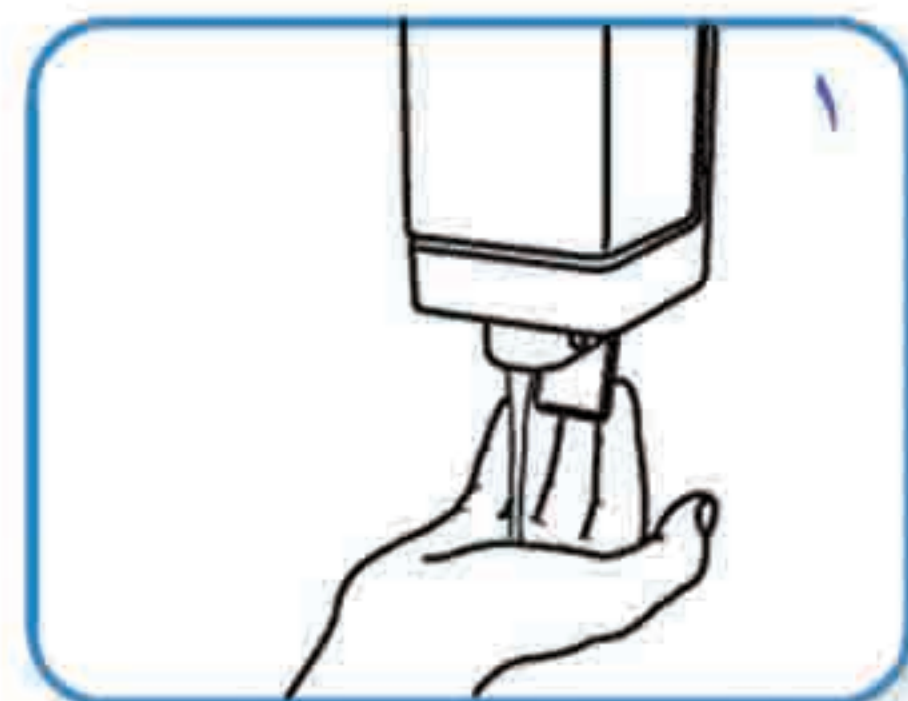
دست های کثیف را فقط زمانی با آب و صابون بشویید که به طور قابل مشاهده کثیف باشند.

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

برای تمیز شدن دست ها لازم است ۴۰-۶۰ ثانیه آن ها را با آب و صابون شست.



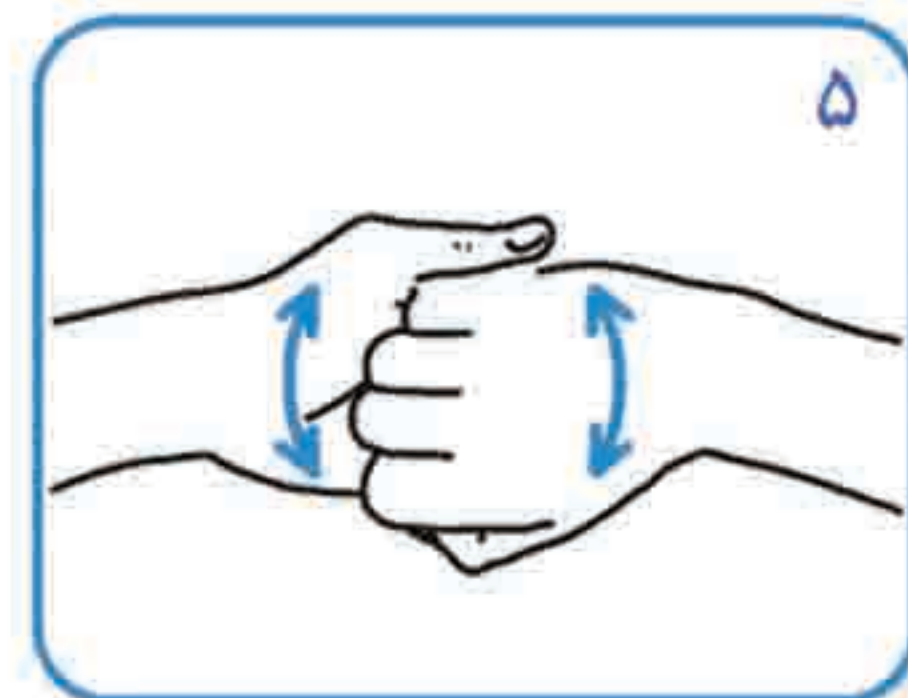
۲ کف دو دست را به هم بمالید



۱ مقدار کافی صابون، که تمام سطح دست را بپوشاند، استفاده کنید



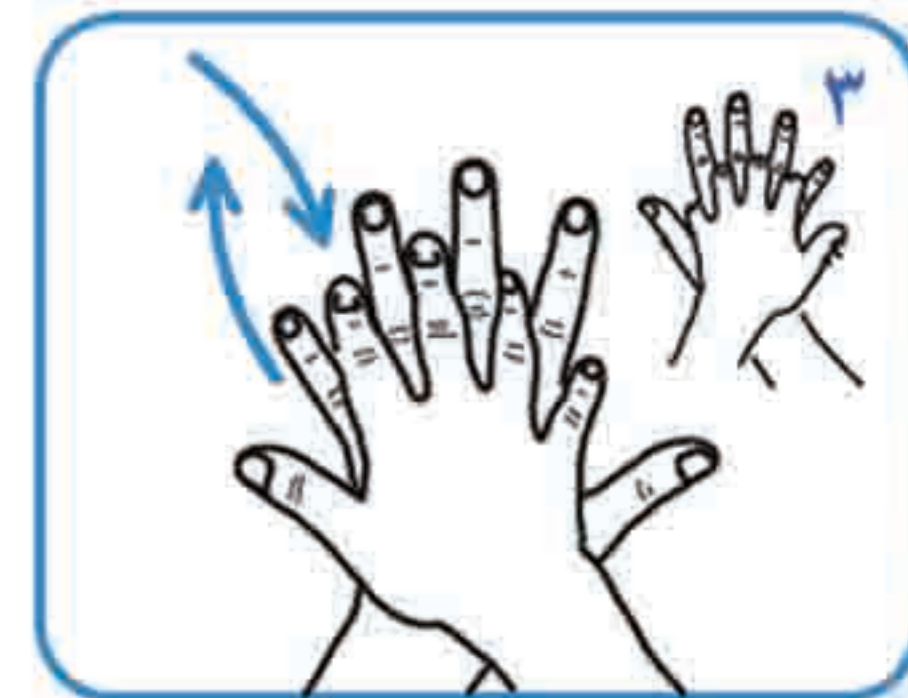
۵ دست ها را با آب خیس کنید



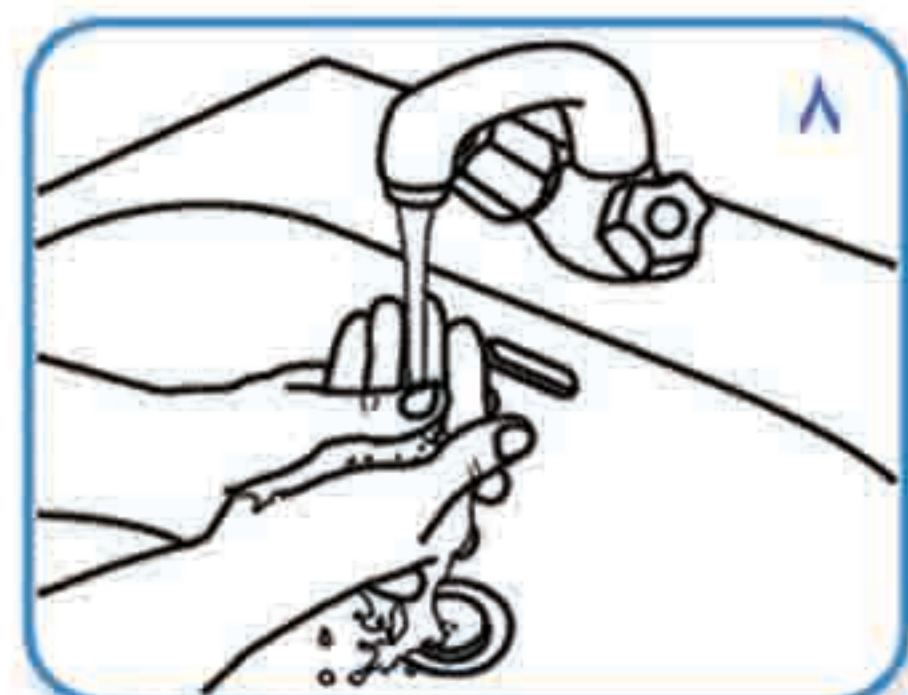
۵ پشت انگشتان به کف دست مقابل



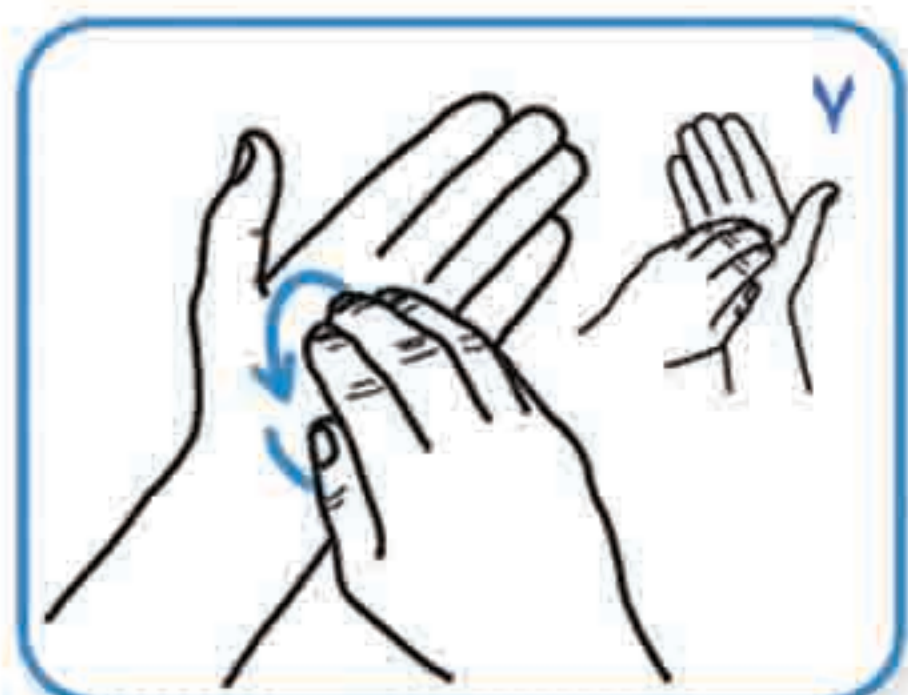
۴ کف به کف با انگشتان درهم رفته



۳ کف دست راست پشت دست چپ، با درهم رفتگی انگشتان



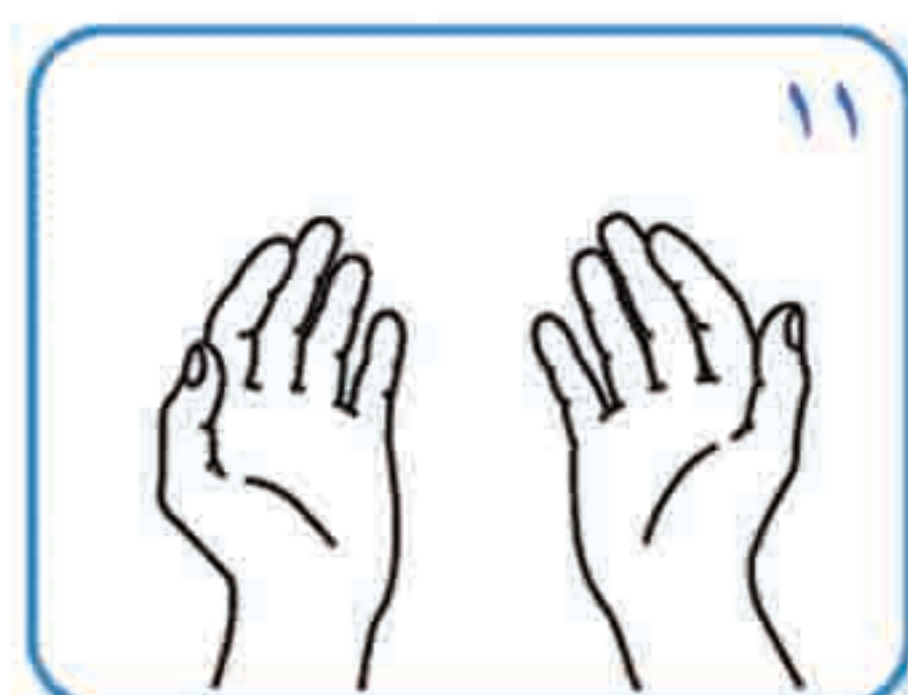
۸ شستن دست ها با آب



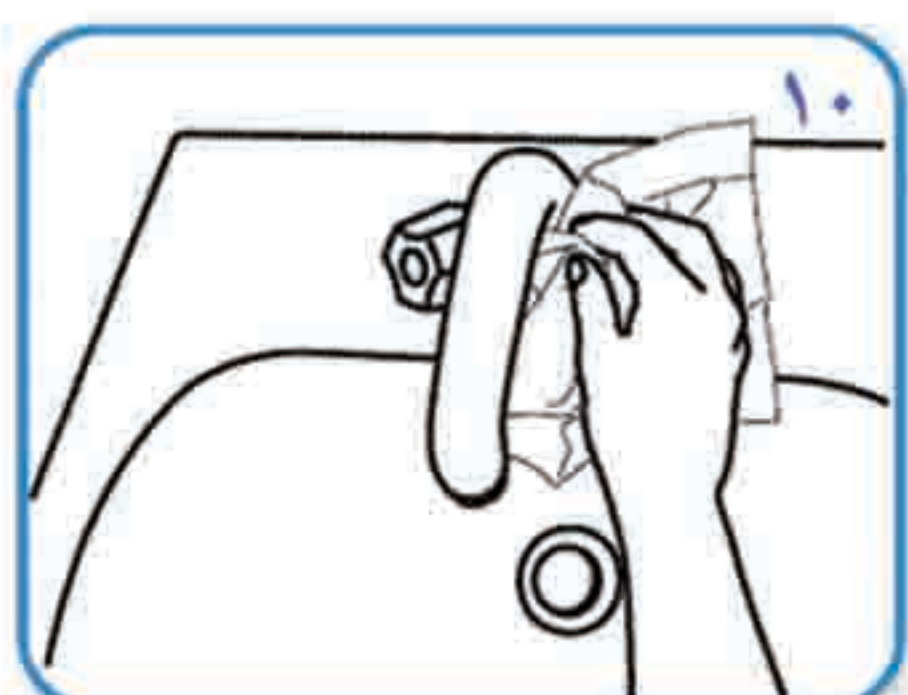
۷ مالیدن چرخشی به عقب و جلو با انگشتان به هم چسبیده دست راست در کف دست چپ و برعکس



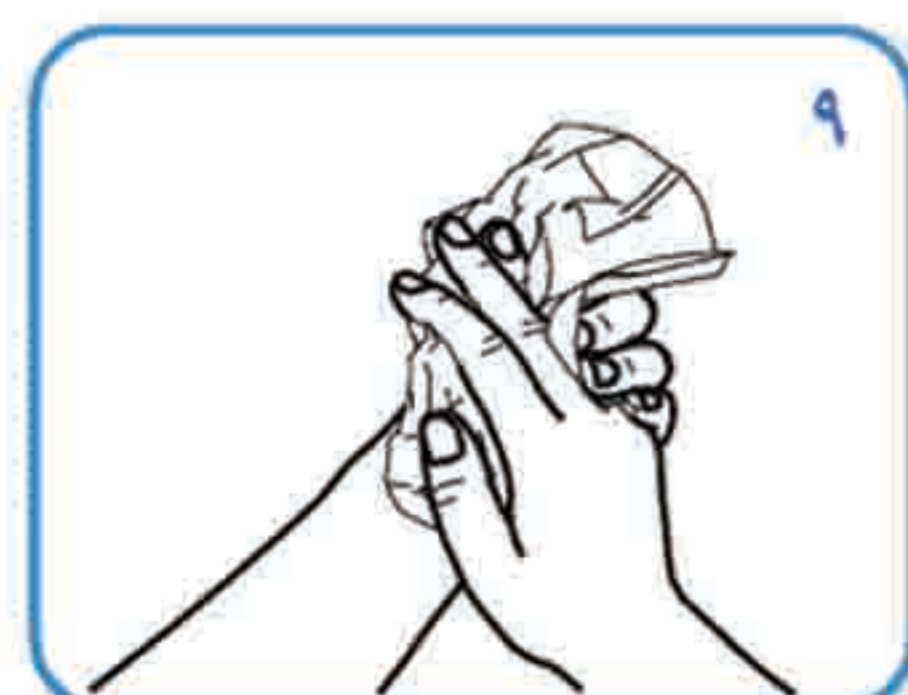
۶ مالیدن چرخشی شست چپ در حالت دربر گرفته شده با کف دست راست و برعکس



۱۱ حالا دست های شما ایمن هستند



۱۰ شیر آب را با حوله ببندید



۹ دست های خود را با یک حوله یک بار مصرف خشک کنید

۲- 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، اسپیراسیون ترشحات تنفسی، پانسمان زخم، گذاشتن کاتتر، آماده کردن غذا، دادن دارو

۳- 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، اسپیراسیون ترشحات تنفسی، خون گیری و کار با نمونه های خونی، آزمایش و جابجایی نمونه های ادرار و مدفوع، جابجایی مواد زاید

۴- 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

۵- 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

