**مرکز اموزشی پژوهشی و درمانی بهار**

**بهداشت دست**



**تاریخ تنظیم : اردیبهشت 1400**

**منبع:راهنماي بهداشت دست فرناز مستوفيان1392**

**1**

**مقدمه:**

**بهداشتي نمودن اصولي دستها ، يكي از**

**مهمترين راههاي کنترل عفونت بيمارستاني**

**است .**

**به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پيشگيري از چهار رویدادانجام ميشود که عبارتند از :**

**1.پيشگيري از تجمع ميكروبها در دست هاي بيماران**

**2.پيشگيري از ايجاد عفونتها با منشاء دروني وبيروني در بيماران**

**3.پيشگيري از ايجاد عفونت در کارکنان**

**مراقبتهاي بهداشتي**

**4.پيشگيري از تجمع ميكروب ها در محيط**

**مراقبتي**



2

**چه زمانی باید دست‌ها را بشوییم؟**

**شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری و ویروس بالاخص ویروس کرونا، دست‌‌تان را در مواقع زیر بشویید:**

* **پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی**
* **پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل‌ونقل عمومی، سوپرمارکت‌ها و اماکن مذهبی**
* **پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل پول**
* **قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار**
* **قبل و بعد از غذا خورد**
* **پس از سرویس بهداشتی**
* **قبل و بعد از غذا خوردن**
* **پس از بیرون گذاشتن آشغال**
* **پس از لمس حیوانات**

**3**

* **پس از عوض کردن پوشک بچه‌ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی**
* **زمانی که دست‌ها به وضوح کثیف هستند**

****

**4**

**روش صحیح شستن دست با آب و صابون:**

**مدت زمان 60-40 ثانیه می باشد.**

**1 ـ ابتدا در صورت داشتن حلقه آن را بیرون آورده.**

**2ـ ابتدا دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسب صابون را کف دست ریخته.**

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

**4 ـ 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 ـ کف دست ها را مقابل هم گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.**

**5**

**6 ـ درحالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال 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.**

**8ـ 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.**

**10ـ با حوله پارچه ای یا کاغذی یکبار مصرف دستها را کاملاً خشک نمایید.**

**11 ـ با همان حوله شیر آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال بیندازید.**

**6**