



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

شیراز

شستشوی دست

PM_ed-45-1ed

تهیه کننده: واحد کنترل عفونت-تیر 1404

تأییدکننده: مدیر خدمات پرستاری مامایی

/سوپروایزر آموزشی

منبع: راهنمای نظام مراقبت عفونتهای بیمارستانی

بهداشت دست ها:

شستشو و بهداشتی نمودن اصولی دست ها مهمترین راه کنترل عفونت های بیمارستانی است. به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از چهار رخداد مهم انجام می شود که عبارتند از

1. پیشگیری از تجمع میکروب ها در دست های بیماران

2. پیشگیری از ایجاد عفونت ها با منشا درونی و بیرونی در بیماران

3. پیشگیری از ایجاد عفونت در کارکنان مراقبت های بهداشتی

4. پیشگیری از تجمع میکروب ها در محیط

عفونت های ناشی از ارائه مراقبت های بهداشتی -درمانی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر و افزایش معلولیت در بیماران بستری می باشد. جهت جلوگیری از انتقال بیماری، خط اول مبارزه، شستشوی صحیح دستان افراد دخیل در مراقبت پزشکی است. در نتیجه تماس های روزانه بین بیمار و کادر درمان میکروب ها به راحتی از طریق دست آلوده انتقال می یابد.

86٪ از عفونت های بیمارستانی از طریق دستان آلوده منقل می گردد. بنابراین شستشوی دست میتواند جلوی انتقال بیماریهای اسهالی، پنومونی، روده ای، آنفولانزا، عفونت های پوستی و.... را

بگیرد. هدف از شستشوی دست، زدودن موجودات میکروسکوپی و بیماری زائی است که طی تماس های روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده و به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کتد

اصولی که در شستن دست ها باید رعایت گردد:

- کوتاه نمودن ناخن ها و عدم استفاده از ناخن های مصنوعی

- عدم استفاده از زیورآلات خصوصا در بخش های ویژه

- استفاده از محلول های ضد عفونی کننده با پایه الکلی

- رعایت کلیه مراحل شستشوی دست

- و شستشوی دست ها در پنج موقعیت بهداشت دست: (قبل از تماس با بیمار، قبل از هر پروسیجر درمانی، بعد از تماس با بیمار، بعد از هر اقدام درمانی، بعد از تماس با محیط اطراف بیمار)

زمان استاندارد جهت شستشوی دست ها :

هم کارکنان هم بیماران، به صورت
مکرر شستشو گردد.



جهت هندراب صحیح 20 تا 30 ثانیه

جهت شستشوی دست صحیح 40 تا 60 ثانیه



مهمترین عامل شیوع عفونت در مراکز
درمانی ، انتقال عفونت از طریق دست آلوده
کادر درمانی میباشد .بنابراین باید دست ها

روش شستشوی دست ها:

ابتدا زیور آلات نظیر حلقه و ساعت بیرون آورده شود .پس از بالا زدن
آستین هاو تنظیم دمای آب ، دست ها را با آب خیس نمایید .

حدود 5 سی سی مایع صابون را در دست ریخته و دست ها را به هم
بمالید تا کف کند .

کف دست راست را کاملا به پشت دست چپ بکشید به طوری که
انگشتان بین هم قرار گیرند و بالعکس

کف دست ها به یکدیگر مالش داده شوند به طوری که انگشتان بین هم
قرار گیرد و کاملا ساییده شود .

انگشتان دست راست را در کف دست چپ به طوری که انگشتان دو
دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند قرار داده و با فشار بشوید
و بالعکس

با کف یک دست انگشت شصت دست دیگر را به صورت چرخشی کاملا
بسایید و بالعکس

نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت
چرخشی کاملا شستشو و تمیز نمایید و بالعکس

دست ها و مچ را کاملا آبکشی کنید

دست ها با دستمال تمیز کاملا خشک کنید

با همان دستمال شیر آب را ببندید و از بستن آن با دست خودداری
نمایید زیرا موجب آلوده شدن مجدد دست ها می شود