

# بیمارستان خیریه حضرت صدیقه زهرا (س)



راهنمای آموزشی

## شستن دست

نجات زندگی با دستهای تمیز  
Clean hands save lives

آدرس: تهران، دولت آباد، بلوار قدس

تلفن: ۳۳۳۷۰۰۸-۹

فکس: ۳۳۷۴۷۲۸۲



[www.zahra-hospital.com](http://www.zahra-hospital.com)



[info@zahra-hospital.com](mailto:info@zahra-hospital.com)



[hospitalzedighezahra](https://www.instagram.com/hospitalzedighezahra)

اگر همزمان که دستمال در دست فرد قرار دارد دست ها به یکدیگر مالیده شود، به حذف باکتری های باقی مانده کمک می نماید.

پس دستمال باید به طریقه صحیح دفع گردد، شیر آب با حوله کاغذی خشک و بسته شود.

خشک کردن دست ها با دستگاه خشک کن باعث چرخش هوای مملو از باکتری می شود، لذا بهتر است در شرایط عادی برای خشک کردن دست ها از حوله استفاده گردد.



با آرزوی سلامتی برای شما

۷. دست ها با دقت به هم مالیده شود، شستن هر یک از انگشتان، کف و پشت دست ها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمت ها کاملاً شسته و تمیز شوند.

در صورتی که زیر ناخن ها کثیف است با ناخن های دست دیگر تمیز شوند.

در بررسی انجام شده نوک انگشتان، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمت ها بعد از شستشو گزارش شده است.



توجه!!!

در انتهای مراحل شستشوی دست دقت گردد که صابون روی دست نماند.

پس با دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دست ها خشک شوند. این عمل بایستی از سمت انگشتان به طرف میج ساعد انجام شود.



## مقدمه

مطالعات نشان داده است پیشگیری همیشه ارزاتر و راحتتر از درمان می باشد امروزه یکی از اولین چالش های سازمان بهداشت جهانی در خصوص ایمنی بیمار، بهداشت دستهاست و با مراقبت های بهداشتی می توان هر ساله از انتقال عفونت به صدها میلیون نفر در سراسر جهان پیشگیری کرد. مراقبت های بهداشتی مرتبط با انتقال عفونت، علت عمده مرگ و میر و معلولیت در جهان است.



عفونت ها باعث جدی شدن بیماری ها و موجب طولانی تر گردیدن مدت بستری و افزایش هزینه های بیماران، استرس عاطفی خانواده ها و افزایش بار مالی برای سیستم بهداشت و درمان در بیمارستان ها می باشد. بیشتر عفونت ها قابل پیشگیری می باشند.

به همین منظور مراقبت از انتقال عفونت ها و پیشگیری از انتقال بیماری و شیوع آن نیاز به مشارکت گسترده و همگانی آحاد جامعه دارد که با یک حرکت ساده شستن صحیح دست با مواد ضدعفونی کننده (صابون و محلول ها...) می توان از آلوده شدن و انتقال عفونت و بیماری به افراد جامعه جلوگیری کرد.

تحقیقات نشان داده است آموزش و تشویق کودکان و بزرگسالان به انجام شستشوی ساده دست ها تاثیر بسیار زیادی در حفظ سلامت افراد جامعه داشته و موجب کاهش درصد انتقال بیماری و عفونت می گردد.



مراحل شستن دست ها:

برای شستن دست، نیاز به سینک، آب جاری و گرم، صابون یا مواد ضدعفونی کننده و دستمال کاغذی می باشد و سپس به شرح ذیل عمل می گردد.

۱. آستین های لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده، جواهرات و ساعت مچی از دست و انگشتان خارج گردد.

۲. ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن، لاک و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد.

۳. سطح دست ها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود.

۴. جلوی سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا ننماید.

۵. شیر آب را باز کرده تا دست ها و قسمت های تحتانی ساعد خیس شوند، دست ها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند. آب به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.



۶. صابون را باید در میان دست های خیس گذاشت و اگر به جای صابون قالبی از صابون مایع استفاده شود، ۳ سی سی از آن استفاده نموده تا کف فراوان ایجاد گردد.

