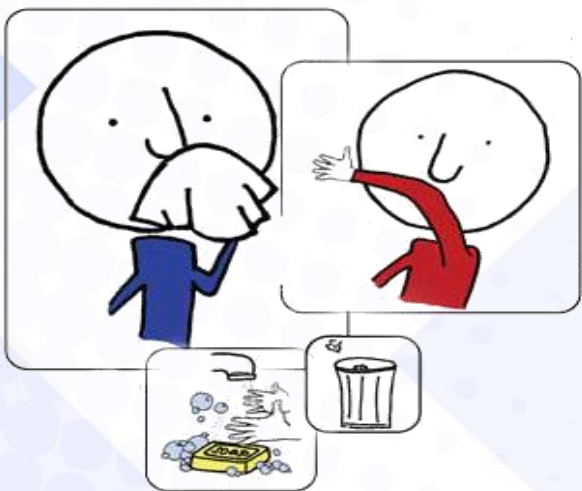


از آنجایی که محیط بیمار نیز آلوده است، بعد از تماس با اشیای واقع شده در منطقه بیمار مثل مانیتور، میز کناری، یا تخت هم باید شستشوی دست‌ها انجام شود، حتی اگر بیمار تماس مستقیم هم با این اشیاء نداشته باشد.

سایر نکات

* هنگامی که از بیمار مراقبت می‌کنید از انگشتر، گردنبند یا دستبند استفاده نکنید، چرا که آنها میزان باکتری‌های پوست را افزایش می‌دهند.

* داشتن ناخن‌های بلند خطر انتشار عفونت را افزایش می‌دهد. ناخن‌ها باید کوتاه باشد (کمتر از نیم سانتیمتر) و از ناخن مصنوعی یا کاشتنی نباید استفاده شود. بیماری‌های ناخن، باید به صورت کامل درمان شود، چرا که عدم درمان مناسب، تاثیر شستشوی دست را کاهش می‌دهد.



* هرگز در دستان خود عطسه و سرفه نکنید و از دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله دستان خود را بشویید.

* هرگز از آب داغ جهت شستشوی دست استفاده نکنید، بهترین روش شستشوی دست استفاده از صابون و آب ولرم مایل به گرم است که قدرت پاک‌کنندگی بیشتری دارد.

آلودگی در محیط بیمارستان و درمانی

هنگام بستری، بیماران به تدریج میکروب‌ها را به وسایل بی‌جان محیط اطراف خود پراکنده می‌کنند. در نتیجه، بیمارستان‌ها محیطی پر از انواع میکروب‌ها هستند. "منطقه بیماران" که در واقع شامل بیمار و محیط پیرامونش (مثلاً لباس‌ها، ملحفه، تخت و مبلمان) است و سایر مناطق مثل سالن انتظار، محیط درمانگاه و اماکن عمومی بیمارستان، محل تجمع میکروارگانیسم‌ها و در نتیجه آلودگی توسط کارکنان مراقبتی بهداشتی، بیماران و حتی ملاقات‌کنندگان است.



برای پیشگیری از انتقال میکروب از یک بیمار به بیمار دیگر، کارکنان باید بلافاصله قبل از تماس با یک بیمار یا هنگام ورود به منطقه هر بیمار، دست‌هایشان را بشویند. شستشوی دست باید در نزدیک‌ترین محل انجام مراقبت بیماران انجام شده تا از آلودگی مجدد پیشگیری شود و دست‌ها در تماس با اشیایی که نزدیک بیمار است مثل دستگیره قرار نگیرند. شستشوی دست‌ها همچنین باید بلافاصله بعد از ترک بیمار و قبل از لمس هر وسیله که بیرون از منطقه بیمار است، انجام شود. انجام کامل این کار، خطر انتشار میکروب‌ها را به محیط مراقبتی بهداشتی کمتر

هدف از شستشوی صحیح دست از بین بردن موجودات میکروسکوپی و بیمارزایی است که در طی تماس‌های روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده و به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می‌کند.

ضرورت بهداشت دست (شستشوی دست)

زمانی که دست‌ها بطور واضح و قابل مشاهده کثیف باشد و یا با خون و فرآورده‌های خونی آلوده شده باشد و همچنین در موارد ذیل شستشوی دست با آب و صابون توصیه می‌شود:

۱. قبل و بعد از تماس با فرد بیمار و یا مجروح
۲. قبل از گذاشتن و برداشتن لنزهای تماسی چشم
۳. قبل و بعد از مراقبت از زخم‌ها و بریدگی‌ها
۴. بعد از عطسه و سرفه در دست
۵. قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
۶. قبل و بعد از پختن غذا، تهیه سالاد و خوردن غذا
۷. پس از جمع‌آوری زباله و حمل زباله دان و یا کیسه زباله
۸. بعد از دست دادن با افراد، دست زدن به پول و تلفن همراه
۹. بعد از تماس با حیوانات خانگی
۱۰. بعد از آمدن به منزل از بیرون یا سرکار
۱۱. بعد از دست زدن به دستگیره، میله و سطوح آلوده و غیره در اماکن عمومی، اتوبوس و مترو
۱۲. بعد از دست زدن به گوشت و سبزیجات و میوه نشسته
۱۳. بعد از بازی کودکان با اسباب بازی و یا در پارک



بهداشت دست



واحد آموزش دفتر پرستاری



مزایای استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست

۱. نیاز به زمان کمتر و به آسانی قابل دسترسی
۲. در همه نقاطی که مراقبت از بیمار لازم است و استفاده در مکان های متعدد
۳. در نقاط حساس می تواند جایگزین شود
۴. سریعتر عمل می کند
۵. از بین برنده فوق العاده باکتری
۶. حساسیت کمتر
۷. موفقیت اثبات شده

شما می توانید با استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست ، نصب شده در سالن های عمومی دست های خود را ضد عفونی نمایید.



WWW.RAZIEYECLINIC.IR

تهران ، میدان ونک، خیابان گاندی جنوبی، خیابان هفتم (پالیزوانی)، شماره ۲۴
تلفن : ۰۲۱-۸۱۰۳۵۰۰۰-۸۱۰۳۴

How to Handwash?

نحوه شستشوی صحیح دست با آب و مایع صابون

زمان شستشوی دست ۴۰-۶۰ ثانیه

- 0 ابتدا دست ها با آب خیس شود
- 1 مایع صابون به اندازه کافی روی دست ها ریخته شود
- 2 کف دست ها را به هم بمالید
- 3 کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشت ها را اسکراب کنید و بر عکس
- 4 کف دست ها روی هم قرار گرفته و ما بین انگشتان را مالش دهید
- 5 انگشتها را در هم تاییده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود
- 6 انگشت شست دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده به صورت دورانی مالش دهید و بر عکس
- 7 انگشتان را جمع کرده و به صورت چرخشی در کف دست مقابل حرکت دهید و بر عکس
- 8 دست ها را با آب شستشو دهید
- 9 دست ها را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید
- 10 برای بستن شیر آب از همان دستمال استفاده کنید. اینک دستان شما کاملا تمیز است.
- 11 دست ها آماده است.