

بسمه تعالی

کتابچه آموزشی رعایت بهداشت دست

تهیه و تنظیم: سحر مرادی، دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری

تحت نظارت: دکتر معصومه شوهانی

۱۳۹۸



کتابچه آموزشی رعایت بهداشت دست دانشجویان پرستاری

مقدمه :

عفونت های ناشی از ارائه مراقبت های بهداشتی درمانی که یکی از شایعترین علل مرگ و میر و افزایش معلولیت در بیماران بستری در بیمارستانها محسوب می گردد در کشورهای در حال توسعه و پیشرفته در سراسر جهان اتفاق می افتد . بررسی انجام شده سازمان بهداشت جهانی در ۵۵ بیمارستان واقع در ۱۴ کشور دنیا از جمله کشور های منطقه مدیترانه شرقی ، مؤید شیوع عفونت های ناشی از ارائه مراقبت های بهداشتی درمانی در بخش بستری بیمارستانی با میانگین نرخ ۸/۷٪ بوده است.

مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی در هر لحظه در جهان ۱۴۰۰۰۰۰ نفر از عوارض ناشی از عفونت های بیمارستانی رنج می کشند. در کشور های در حال توسعه میزان عفونت های قابل پیشگیری ناشی از ارائه مراقبت های بهداشتی درمانی تا حد ۴۰٪ و بیشتر بر آورد شده است. این در حالیست که هنوز هم رعایت بهداشت دست^۱ که روشی بسیار ساده می باشد بعنوان اساسی ترین موازین و یکی از اولیه ترین تمهیدات در کاهش عفونت های بیمارستانی و گسترش مقاومت ضد میکروبی و افزایش ایمنی بیماران محسوب می شود.



¹ Hand Hygiene

□ موارد شستن دست با آب و صابون :



بر اساس سیستم طبقه بندی مرکز پیشگیری و کنترل بیماریها (CDC)^۲ و کمیته مشورتی اقدامات کنترل عفونت بهداشتی درمانی (HICPAC)^۳ و با استناد به برخی مطالعات تجربی ، بالینی یا اپیدمیولوژیک و دلایل تئوریک قوی ، شستن دست با آب و صابون در موارد ذیل بصورت اکید توصیه می شود :

۱- دستها بصورت آشکارا کثیف^۴ باشند . (کثیفی مشهود دستها با توجه به معیار های فرهنگی ، قومی ، عوامل محیطی و اعتقادات مذهبی در هر کشوری از دنیا توجیه می شود .)

۲- دستها بصورت مشهود آلوده به مواد پروتئینی نظیر خون و یا سایر مایعات بدن باشد.

۳- دستها در معرض تماس احتمالی یا ثابت شده با ارگانیسم های بالقوه تولید کننده اسپور باشند از جمله در موارد طغیانهای کلستریدیوم دیفیسیل^۵ شستن دست با آب و صابون روش ارجح دررعايت بهداشت دست محسوب می شود .

۴- براساس اجماع نظر کارشناسان ، مطالعات بالینی و یا اپیدمیولوژیک پیشنهادی و یا دلایل تئوریک ، شستن دست با آب و صابون بعد از استفاده از توالت توصیه شده است.

□ با استناد به مطالعات تجربی ، بالینی ، یا اپیدمیولوژیک دارای طراحی مناسب بصورت اکید توصیه شده است که در سایر موقعیت های ارائه خدمات بالینی به شرح ذیل که دستها بصورت آشکارا کثیف نمی باشند ترجیحاً با استفاده از محلول های ضد عفونی با بنیان الکلی و بکارگیری روش Hand rub^۶ رعایت بهداشت دستها را نمائید ، توجه نمائید در صورتی که محلول های ضد عفونی با بنیان الکلی جهت Hand rub در دسترس نیست دستها را با آب و صابون بشوئید .

۱- قبل و بعد از تماس مستقیم دستها با بیماران .

^۲Centers for Disease Control and Prevention

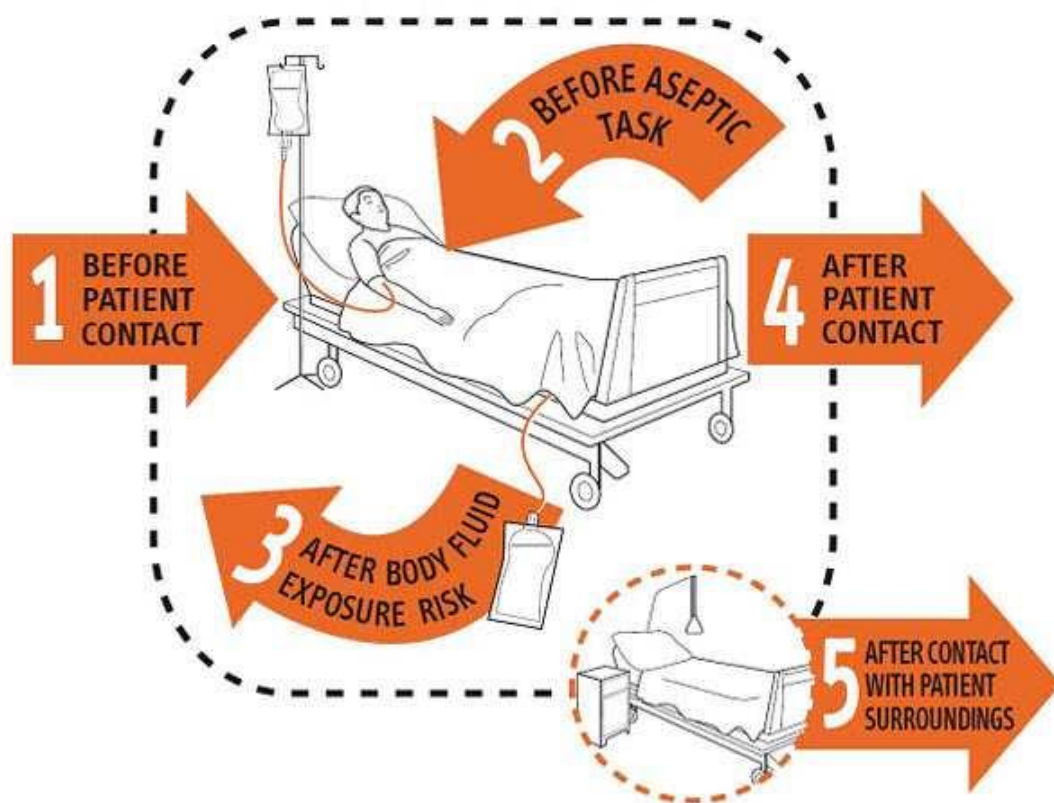
^۳ Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee

^۴ Visibly dirty

^۵ *Clostridium difficile*

- ۲- بعد از آوردن دستکش استریل و یا غیر استریل از دست خود .
- ۳- قبل از دست زدن به یا هر گونه جابجایی وسیله مورد استفاده در ارائه مداخلات درمانی تهاجمی برای بیمار . (صرفنظر از اینکه دستکش پوشیده اید یا خیر .)
- ۴- بعد از تماس با مایعات یا ترشحات بدن ، غشاء مخاطی ، پوست آسیب دیده و یا پانسمان زخم در بیماران .
- ۵- در صورتی که در حین مراقبت و یا انجام اقدامات درمانی ، دست شما بعد از تماس با ناحیه و یا موضع آلوده بدن بیمار با نواحی تمیز بدن او تماس خواهد یافت .
- ۶- بعد از تماس با اشیاء محیطی مجاور و نزدیک بیمار . (مشمول بر تجهیزات پزشکی)

Your 5 moments for HAND HYGIENE



□ با توجه به برخی مطالعات تجربی ، بالینی و اپیدمیولوژیک و دلایل قوی تئوریک ، رعایت بهداشت دست (شستن دست با آب و صابون ساده و یا صابون ضد میکروبی و یا استفاده از محلولهای ضد عفونی دست با بنیان

الکی جهت (Hand rub) قبل از آماده نمودن ، جابجایی و یا دادن غذا به بیماران و یا هر گونه جابجایی و یا آماده سازی دارو های بیماران بصورت اکید توصیه شده است.

□ بصورت همزمان از محلولهای ضد عفونی دست با بنیان الکی جهت Hand rub و صابون برای رعایت بهداشت دست / استفاده نکنید .

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله

- 

دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- 

کف دست ها را با هم بشویید.
- 

بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- 

بین انگشتان را از روبرو بشویید.
- 

نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- 

شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.
- 

خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- 

دور مح هر دو دست را بشویید.
- 

دست ها را با دستمال خشک کنید.
- 

با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

مراحل شست و شوی دست طبق چک لیست ویلکینسون و لوان:

۱. آستین را بالا برده و جواهرات و ساعتها را از دست خارج کنید.
۲. درجه حرارت آب را تنظیم کنید.
۳. دست ها و ناحیه مچ را خیس کنید کف دست ها را پایین تر از سطح آرنج قرار دهید تا آب به سمت نوک انگشتان جاری شود.
۴. از پاشیدن آب روی خود یا کف زمین اجتناب کنید.
۵. از لمس و تماس با سینک دستشویی اجتناب کنید.
۶. به اندازه ۳ تا ۵ میلی لیتر صابون مایع از ظرف محتوی آن روی دست بریزید.
۷. با استفاده از صابون مایع تمام سطوح دست را کف آلود کنید.
۸. حرکات اصطکاکی را حداقل به مدت ۱۵ ثانیه ادامه دهید.
۹. کناره انگشتان، کف دست و پشت دست را با حرکات دایره مانند حرکات دورانی در هر قسمت بشوید.
۱۰. با استفاده از ناخن های دست دیگر زیر ناخن ها را تمیز کرده یا از صابون اضافی یا خلال ناخن استفاده کنید.
۱۱. مچ ها و دست ها را زیر آب به طور کامل آبکشی کنید و دست ها را به طرف پایین به نحوی نگه دارید که پایین تر از ساعد باشد.
۱۲. دست ها را به کامل از انگشتان تا مچ و ساعد را با دستمال کاغذی یا پارچه ای یک بار مصرف و یا هوای گرم خشک کن برقی خشک کنید.
۱۳. خنک کننده با حوله کاغذی را خاموش کنید.
۱۴. لوسیون دستی بر پایه غیر نفتی یا محافظ پوست را اعمال کنید.

Skin Care

Method for using hand cream, soap and cleanser

Follow the steps shown

