

مراحل هندواش :

دستها را آب خیس کنید توجه داشته باشید که فاصله خود را با سینک آب رعایت کنید تا از خیس شدن لباسهای شما پیشگیری شود به اندازه گودی کف دست خود صابون مایع بریزید کف دستها را بهم بمالید کف دست راست را به پشت دست چپ ولای انگشتان بمالید، این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید .

کف دستها و بین انگشتان را بهم بمالید.

پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.

شست دست چپ را بصورت چرخش با کف دست راست بمالید، این عمل را برای دست دیگر نیز تکرار کنید انگشتان یک دست را به صورت دوران در کف دست دیگر بمالید.

دستها را آبکش کنید و دستها را با دستمال کاغذی خشک کنید. با همان دستمال یا دستمال دیگری شیر آب را ببندید.

نقش رعایت بهداشت دست ها در کنترل عفونت های بیمارستان از بیش از صد سال قبل مورد توجه قرار گرفته است و امروزه این مسئله موثرترین و ساده ترین راه در کنترل عفونت های بیمارستان شناخته می شود، و میتواند ۸۰ درصد عفونتهای بیمارستان را کاهش دهد.

دو روش توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهان برای بهداشت کردن دست ها، شستن دست با آب و صابون (هند واش) یا استفاده از هندراب الکل است .

در شرایط ذیل دست ها حتما باید با آب و صابون شسته شوند :

آلودگی واضح با گرد و خاک ، خون، مایعات بدن و اطمینان یا شک قوی به وجود پاتوژن های بیماریزا در دستها و پس از استفاده از سرویس بهداشتی

موقعیتهای بهداشت دست :

پنج موقعیت برای رعایت بهداشت دست ارائه شده است که شامل :

موقعیت ۱: قبل از تماس با بیمار

موقعیت ۲: قبل از اقدام به انجام کارهای آسپتیک

موقعیت ۳: بعد از تماس با مایعات بدن بیمار

موقعیت ۴ : بعد از تماس با بیمار

موقعیت ۵: بعد از تماس با محیط اطراف بیمار



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر



بهداشت دست



تهیه شده در واحد کنترل عفونت

تاریخ تنظیم : ۱۴۰۳/۰۱/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

کد فرم : Hos-pam-IC-1

چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



توجه داشته باشید که مدت زمان هندراب ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

میباشد

(تمام مراحل فوق ۵ تا ۱۰ بار انجام میشود)

هندراب:

در هندراب مراحل فوق بدون استفاده از آب و با استفاده از

محلول ضد عفونی کننده الکل انجام می شود.

توجه داشته باشید که مدت زمان هندراب ۲۰ تا ۳۰

ثانیه می باشد.

نوک انگشتان و انگشت شست و لابلائی انگشتان آلوده ترین

قسمتها می باشند که باید در زمان شستشو و ضد عفونی توجه

خاص به آنها شود

در استفاده از هندراب الکل توجه به نکات ذیل حائز اهمیت

است

دست ها باید توسط مالش خشک شوند و نه در مجاورت هوا،

بدلیل خطر اشتعال زای هندراب ها تا زمان خشک شدن کامل

دست ها، نباید دست ها را در مقابل حرارت قرار داد.

اصول که همواره باید رعایت شود:

استفاده از آب داغ برای شستشوی دست ممنوع است چون

باعث آسیب به دست می شود، دستها با آب ولرم شسته

شوند. پوشیدن دستکش با دست های خیس ممنوع است چون

میتواند منجر به آگزمای دست شود. هم چنین عدم استفاده از

ناخن مصنوعی و لاک ناخن.

در زمان هندراب، دستها را تا خشک شدن کامل مالش

دهید. توجه داشته باشید که چنانچه دستها قبل از ۲۰ تا ۳۰

ثانیه خشک شود، میزان محلول هندراب جهت ضد عفونی

دستها کافی نبوده است.

دست ها پس از شستشو با آب و صابون، باید کاملاً خشک

شوند.

بهداشتی کردن دست ها باید در تمام موارد دارای

اندیکاسیون بدون در نظر گرفتن استفاده یا عدم استفاده از

دستکش انجام شود.

اهداف بهداشت دست

کاهش عفونت های بیمارستان

بهبود بهداشت فردی و کنترل اپیدمی ها

کاهش بار بیماریهای عفونی ناشی از مراقبت های

بهداشتی و پیشگیری از عفونت پرسنل

شکستن زنجیره انتقال از طریق دست در طی تماس مستقیم

و غیر مستقیم

