



مرکز آموزشی درمانی کمالی

عنوان: بهداشت دست



تهیه و تنظیم: واحد R&D و آموزش

Kamali Hospital

واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار

تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۲۳۰۲۱ - ۳۲۲۲۲۰۲۱

ایمیل: kamali.h.r.d@gmail.com

بهار ۱۴۰۳

- شست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.
- انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید.
- دسته‌ها را کاملاً آبکشی نمائید.
- با حوله پارچه ای یا کاغذی یکبار مصرف دسته‌ها را کاملاً خشک نمایید.
- با همان حوله شیر آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال بیندازید.



- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن‌ها را به هم بمالید.
- کف دست‌ها را مقابل هم گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن‌ها را به هم بمالید.
- درحالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال کف دست دیگر گذاشته و آنها را به هم بمالید.



روش صحیح شستن دست با آب و صابون:

- مدت زمان ۴۰-۶۰ ثانیه می باشد.
- ابتدا در صورت داشتن حلقه آن را بیرون آورده
- دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسب صابون را کف دست ریخته
- با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را به هم بمالید.

راهنمای شستشوی دست ها



چه زمانی باید دست ها را بشوئیم؟

شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری و ویروس دستانتان را در مواقع زیر بشوئید:

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل و نقل عمومی، سوپرمارکت ها و اماکن مذهبی
- پس از لمس سطوح در خارج از منزل
- قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از غذا خوردن
- قبل از تماس با نوزاد
- پس از استفاده از سرویس بهداشتی
- پس از بیرون گذاشتن آشغال
- پس از لمس حیوانات
- پس از عوض کردن پوشک بچه ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- زمانی که دست ها به وضوح کثیف هستند

بهداشتی نمودن اصولی دستها در مراکز درمانی یکی از مهمترین راههای کنترل عفونت بیمارستانی است .

به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از چهار رویداد انجام میشود که عبارتند از:

- پیشگیری از تجمع میکروبها در دست های بیماران
- پیشگیری از ایجاد عفونتها با منشاء درونی و بیرونی در بیماران
- پیشگیری از ایجاد عفونت در کارکنان مراقبتهای بهداشتی
- پیشگیری از تجمع میکروب ها در محیط مراقبتی

