

بنام خدا

راهنمای شست و شوی دست

باید توجه داشت که شستن دست ها به تنهایی مهم ترین راه پیشگیری از عفونت های بیمارستانی به شمار می آید .

پوست دست کارکنان درمانی دارای میکروارگانیسم های مقیم و انواع موقت است . اکثر میکروب های مقیم پوست در لایه های سطحی قرار دارند مانند (سودوموناس آئروژینوزا و E.coli) ولی حدود ۱۰ تا ۲۰٪ آنها در لایه های عمقی پوست قرار دارند مانند (استافیلوکوک کواگولاز منفی ، کورینه باکتریوم، گونه های میکروکوک)، که به دنبال شست و شوی دست ها با صابون های معمولی پاک نمی شوند ولی معمولا با مواد ضد میکروبی کشته شده یا رشدشان مهار می گردد. شستن دست ها با صابون معمولی باعث زدودن میکروب های موقتی پوست خواهد شد .



موارد شستن و ضدعفونی کردن دست:

- ۱- در صورت آلودگی دست ها با مواد پروتئینی یا کثیفی دست ها، دست ها با آب و صابون غیر میکروبی یا حاوی مواد ضد میکروبی بشویید.
- ۲- قبل و بعد از تماس با پوست سالم (گرفتن نبض ، فشار خون و ..)
- ۳- قبل و بعد از تماس با مایعات یا ترشحات بدن، مخاط ها، پوست آسیب دیده یا پانسمان زخم به شرط عدم آلودگی قابل رویت دست ها، ضدعفونی دست ها انجام شود.
- ۴- قبل از پوشیدن دستکش استریل برای کارگذاری کاتتر ورید مرکزی ضدعفونی دست ها صورت گیرد .
- ۵- قبل از گذاشتن سوند ادراری یا کاتتر ورید محیطی یا سایر وسایل تهاجمی که نیاز به جراحی ندارد ضدعفونی دست ها انجام شود.
- ۶- بعد از خروج دستکش ها از دستها ضدعفونی دست ها انجام شود .
- ۷- قبل از خوردن غذا و بعد از دستشویی دست ها با آب و صابون معمولی یا صابون حاوی ماده ضد میکروبی شسته شود .



روش های شستن دست:

۱- روش معمولی:

شامل کف آلود کردن تمام سطوح دست ها با صابون معمولی و مالیدن دست ها به یکدیگر و آبکشی آن ها که باید حداقل ۱۰ تا ۱۵ ثانیه طول بکشد. سپس دست ها با دستمال یا حوله کاغذی خشک شوند.



۲- توسط مواد ضدعفونی کننده :

می توان از محلول پویدین آیودین (بتادین) و صابون های حاوی کلرهگزیدین ۲٪ یا ۴٪ استفاده کرد. حداقل زمان مناسب برای این گونه شست و شو ۶۰ ثانیه و برای انجام روش های تهاجمی مانند جراحی ۲ تا ۳ دقیقه می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شستن دست ها

HAND WASHING



کمیته کنترل عفونت بیمارستان شهید کامیاب

سال تهیه: ۹۳

کد پمفلت: i/۶۶/۲

بازنگری: ۹۶

گروه هدف: همه مراجعین

Washing Your Hand



Helps prevent the spread of colds, influenza, strep, and other illnesses

۳- مالش دست ها با مواد ضدعفونی کننده مثل الکل یا ژل های ضدباکتریایی بدون آبکشی با آب:

در موارد خاصی که امکان شست و شوی سریع با آب وجود ندارد می توان توسط موادی مثل الکل یا ژل های ضدعفونی کننده باکتری های بیماریزا از سطح پوست حذف کرد.

Skin Care

Method for using hand cream, soap and cleanser

Follow the steps shown

