

## موضوع:

## بهداشت دست

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

اردیبهشت ۱۴۰۱



با حوله پارچه ای یا کاغذی یکبار مصرف دست‌ها را کاملاً خشک نمایید.  
با همان حوله شیر آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال بیندازید.

نکته:

خشک کردن دست‌ها جزء لاینفک فرایند بهداشت دست می باشد.

روش صحیح ضد عفونی دست‌ها به وسیله هندراب: مدت زمان ۲۰-۳۰ ثانیه می باشد.

۱- مقدار کافی از محلول ضد عفونی کننده دست با پایه الکلی در کف دست ریخته به نحوی که کل سطوح دست را پوشانند.

۲- کلیه مراحل مانند شستشو با آب و صابون می باشد.

۳- بعد از اتمام مراحل ضد عفونی اجازه دهید دست‌هایتان کاملاً خشک شود.

## بهداشت دست

خط اول مبارزه با انتقال عفونت ، بهداشتی کردن صحیح دستها می باشد. بهداشتی کردن دست ساده ترین و مؤثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت محسوب می شود.



## هدف:

هدف از بهداشتی کردن دست ها، زدودن موجودات میکرو سکویی بیماری زایی است که در طی تماس روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده و به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کند و نقش مهمی در کنترل عفونت های منتقله را دارد.

## در چه مواقعی باید دستهایمان را با آب و صابون بشوئیم؟

- ۱- در صورت کثیفی آشکار دست ها، آلودگی با خون یا سایر ترشحات.
- ۲- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- ۳- قبل از خوردن غذا
- ۴- پس از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- ۵- بعد از تماس با شخص بیمار
- ۶- بعد از ۷-۸ بار هندراب کردن



## روش صحیح شستن دست با آب و صابون :

مدت زمان شستن دست ۴۰ الی ۶۰ ثانیه می باشد ابتدا دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسب صابون را کف دست بریزید. با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را به هم بمالید. کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید. کف دست ها را مقابل هم گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید. درحالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را به هم بمالید. 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. دستها را کاملاً آبکشی نمایید.