

بیمارستان برکت امام

خمینی (ره) شهرستان

میانه، ضمن خوش

آمدگویی به شما همراه

گرامی و با آرزوی سلامتی و

بهبود هر چه سریعتر

بیمارتان، اطلاعاتی در

خصوص اهمیت و جلوگیری

بهداشت دست خدمتان

ارائه می نماید.

به منظور پیشگیری از عفونت های بیمارستانی، خواهشمند است تا زمان حضور در بیمارستان، نسبت به رعایت موازین بهداشت دست کوشا باشید. آیا می دانید دست های آلوده شما میتواند انواع بیماری های واگیردار را به بیماران و سایر همراهان انتقال دهد حتی موجب به خطر افتادن جان آنها شود.

به یاد داشته باشید:

پیشگیری همیشه کم هزینه تر از درمان بوده، بنابراین از شما بیماران و ملاقات کنندگان محترم می خواهیم با رعایت بهداشت دست گامی موثر در پیشگیری از بیماری های مسری و عفونت های بیمارستانی بردارید.

در موقعیت های زیر دست های خود را بشوید:

*قبل و بعد از آماده نمودن غذا

*قبل از غذا خوردن

*بعد از رفتن به دستشویی

*بعد از دست زدن به محیط اطراف بیمار و اتاق بیمار

*بعد از سرفه و عطسه داخل دست

*بعد از شیر دادن و تعویض پوشک بچه

*قبل و بعد از تماس با بیمار و یا تماس با وسایلی مثل لگن، کیسه

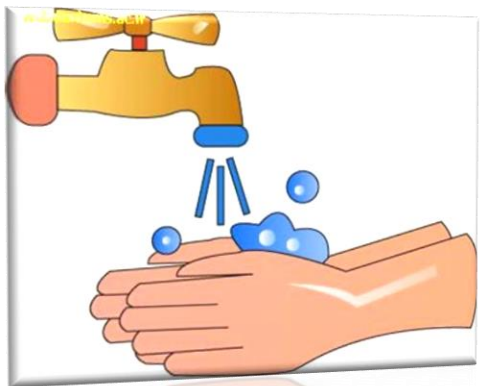
ادرار، ملحفه، تشک و سایر لوازم بیمار

چگونه دست های خود را بشوئیم؟

مدت زمان لازم برای شست دست ها با آب و صابون 40-60 ثانیه می باشد.

- 1- دست ها را با آب و صابون خیس کنید.
- 2- به مقدار کافی آب و صابون یا مایع صابون به کار ببرید.
- 3- کف دست ها را به هم بمالید.
- 4- کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید، این عمل را دست دیگر نیز انجام دهید.
- 5- کف دست ها و بین انگشتان را بهم بمالید.
- 6- پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.
- 7- شست دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل را با دست دیگر انجام دهید. کف دست چپ را به صورت چرخشی با انگشتان خم شده در دست راست بمالید. این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.
- 8- دست ها را آبکشی کنید.
- 9- دست ها را با حوله (دستمال) یکبار مصرف خشک کنید.
- 10- حال دست های شما تمییز است.

در صفحات بعد تصویر شستن دست با آب و صابون و ضد عفونی دست با محلول الکی به نمایش گذاشته شده است. لطفا جهت رفع ابهام به صفحات بعد مراجعه کنید.



راهنمای انجام بهداشت دست

تهیه و تنظیم: نگین رحمانی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: سایت معاونت درمان

تاریخ تهیه: 1400/2/1

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

مراحل ضد عفونی کردن دست ها:



۱. کف دست های خود را به هم بمالید.



۲. کف دست راست را بر پشت دست چپ و بالعکس بمالید.



۳. کف دست ها را به گونه ای که انگشتان دست ها ضد عفونی شوند به هم بمالید.



۴. قسمت های بیرونی هر دست را به کمک دست دیگر ضد عفونی کنید.



۵. انگشت شست هر دو دست را ضد عفونی کنید.



۶. نوک انگشتان هر دو دست را با کف دست دیگر ضد عفونی کنید.



۷. مچ و ساعد هر دست را به کمک دست دیگر ضد عفونی کنید.

دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری
معاونت آموزشی و سلامت
معاونت پژوهشی

دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری
معاونت آموزشی و سلامت
معاونت پژوهشی

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 زوایای دیگر 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 مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



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