

مقدمه:

چه زمانی باید دست‌ها را بشوییم؟

شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری و ویروس بالاخص ویروس کرونا، دست‌تان را در مواقع زیر بشوید:

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل‌ونقل عمومی، سوپرمارکت‌ها و اماکن مذهبی
- پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل پول
- قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از سرویس بهداشتی
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از بیرون گذاشتن آشغال
- پس از لمس حیوانات

بهداشتی نمودن اصولی دست‌ها، یکی از مهمترین راه‌های کنترل عفونت بیمارستانی است.

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

1. پیشگیری از تجمع میکروب‌ها در دست‌های بیماران

2. پیشگیری از ایجاد عفونتها با منشاء درونی و بیرونی در بیماران

3. پیشگیری از ایجاد عفونت در کارکنان مراقبتهای بهداشتی

4. پیشگیری از تجمع میکروب‌ها در محیط مراقبتی



بیمارستان سینا جوقان

بهداشت دست



تاریخ تنظیم : اردیبهشت 1405

منبع: راهنمای بهداشت دست فرناز مستوفیان 1392

- پس از عوض کردن پوشک بچه‌ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- زمانی که دست‌ها به وضوح کثیف هستند



4

روش صحیح شستن دست با آب و صابون:
مدت زمان 40-60 ثانیه می باشد.

1 — ابتدا در صورت داشتن حلقه آن را بیرون آورده.

2 — ابتدا دست‌ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسب صابون را کف دست ریخته.

3 - با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را به هم بمالید.

4 — کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن‌ها را به هم بمالید.

5 — کف دست‌ها را مقابل هم گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن‌ها را به هم بمالید.

5

6 — درحالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال کف دست دیگر گذاشته و آنها را به هم بمالید.

7- شست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.

8- انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید

9-دستها را کاملاً آبکشی نمائید.

10 — با حوله پارچه ای یا کاغذی یکبار مصرف دستها را کاملاً خشک نمایید.

11 — با همان حوله شیر آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال بیندازید.

6

