

رعایت بهداشت دست

عفونت های ناشی از ارائه مراقبت های بهداشتی درمانی یکی از شایعترین علل مرگ و میر و افزایش معلولیت در بیماران بستری در بیمارستانها محسوب می گردد . رعایت بهداشت دست که روشی بسیار ساده می باشد به عنوان اساسی ترین موازین و یکی از بهترین تمهیدات در کاهش عفونت های بیمارستانی و گسترش مقاومت ضد میکروبی و افزایش ایمنی بیمار محسوب می شود .

جهت بهداشت دست از دوروش استفاده می شود .

۱- شستن دستها با آب و صابون

۲- استفاده از محلولهای بنیان الکلی به روش هند راب (Hand Rub)

شرایط لازم جهت شستشوی دست:

- تا میج دست هیچ زیور آلاتی نباید در دست باشد (انگشیر، انگو و ساعت مچی)
- در بخشهای ویژه و پر خطر مثل اتاق عمل کلیه جواهرات حتی حلقه ازدواج باید برداشته شود.
- بریدگیها و خراشیدگیهای دست باید با پانسمان ضد آب پوشانده شود.
- ناخنها باید کوتاه بوده و از لاک و ناخن مصنوعی هم استفاده نشود.
- دست با دستکش نباید شسته و یا ضد عفونی شود.

موارد شستن دست با آب و صابون

- دستها به صورت آشکارا کثیف می باشد؛
- دستها به صورت مشهود آلوده به مواد پروتئینی نظیر خون و یا سایر مایعات بدن باشد؛
- دستها در معرض تماس احتمالی یا ثابت شده با ارگانسیم های تولید کننده اسپور باشند، از جمله در موارد طغیانهای کلستریدیوم دیفیسیل
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

موارد استفاده از محلولهای بنیان الکلی به روش Hand Rub

- قبل و بعد از تماس مستقیم دستها با بیماران
- بعد از در آوردن دستکش استریل یا غیر استریل از دستها
- قبل و بعد از دست زدن به وسیله های مورد استفاده در ارائه مداخلات درمانی تهاجمی برای بیماران (صرف نظرا از اینکه دستکش پوشیده اید یا خیر؟)؛
- بعد از تماس با غشاء مخاطی، پوست آسیب دیده، یا پانسمان زخم در بیماران؛
- در صورتی که در حین مراقبت یا انجام اقدام درمانی، دست بعد از تماس با ناحیه یا موضع آلوده بیمار، با نواحی تمیز بدن او تماس خواهد داشت؛
- بعد از تماس با اشیاء محیطی مجاور و نزدیک بیمار ؛

۵ موقعیت شست و شوی دست :

- ۱- قبل از تماس با بیمار : وقتی تصمیم دارید برای انجام کاری به بیمار دست بزنید (به دلیل محافظت کردن از بیمار از آلودگی های دست خودمان)
- ۲- قبل از انجام اقدامات درمانی : مثلا کنترل قند خون با گلوکومتر، نمونه گیری خون، دادن دارو، انجام پانسمان و ... (به دلیل محافظت کردن از بیمار از آلودگی های دست خودمان)
- ۳- بعد از تماس با خون و ترشحات بیمار: اگر با بیمار ارتباط ندارید ولی باید با ترشحات بدن بیمار یا ظروف حاوی این ترشحات در ارتباط باشید. (به دلیل پیشگیری از نقل و انتقال عوامل بیماری زای این بیمار به جاهای دیگر و بیماران دیگر)
- ۴- بعد از تماس با بیمار: (به دلیل پیشگیری از نقل و انتقال عوامل بیماری زای این بیمار به جاهای دیگر و بیماران دیگر)
- ۵- بعد از تماس با محیط اطراف بیمار (به دلیل پیشگیری از نقل و انتقال عوامل بیماری زای این بیمار به جاهای دیگر و بیماران دیگر)

*مدت زمان انجام هند راب (ضد عفونی با محلول پایه الکلی) ۲۰- ۳۰ ثانیه و حجم محلول مورد استفاده: ۳-۵ سی سی

*مدت زمان انجام هند واش (شست و شوی دست با آب و صابون) ۴۰-۶۰ ثانیه

*به ازای هر ۷-۸ بار هند راب یکبار هند واش صورت گیرد .

۵ موقعیت رعایت بهداشت دست

				
<p>Before Patient Contact</p>	<p>Before an Aseptic Task</p>	<p>After Body Fluid Exposure Risk</p>	<p>After Patient Contact</p>	<p>After Contact with Patient Surroundings</p>
<p>قبل از تماس با بیمار</p> <p>چه زمانی؟ قبل از دست زدن به بیمار دست های خود را تمیز کنید.</p> <p>مثال ها: علامت حیاتی، وزن کردن بیمار، پوشیدن لباس معاینه و جمع آوری نمونه ها</p>	<p>قبل از انجام یک کار تمیز (آسپتیک)</p> <p>چه زمانی؟ دست ها را قبل و بعد از یک کار آسپتیک تمیز کنید.</p> <p>مثال ها: کمک کردن به دیگری در زمان مراقبت از بیمار، سرم زدن به بیمار با آنژیوکت، تعویض پانسمان و خون گیری.</p>	<p>خطر قرار گرفتن در معرض تماس با مایعات بدن</p> <p>چه زمانی؟ بلافاصله پس از تماس با مایعات بدن و پس از برداشتن دستکش، دست های خود را تمیز کنید.</p> <p>مثال ها: پس از تماس با هر گونه مایعات بدن شامل ادرار، بزاق، خلط، مدفوع، خون و غیره.</p>	<p>پس از تماس با بیمار</p> <p>چه زمانی؟ پس از تماس با بیمار، دست های خود را تمیز کنید.</p> <p>مثال ها: تزریق، جمع آوری نمونه های مایع بدن و بافت ها برای آزمایش، کمک به یک روش، و کمک به آنها برای بازگشت به تخت یا پوشیدن لباس هایشان.</p>	<p>پس از تماس با محیط اطراف بیمار</p> <p>چه زمانی؟ پس از تماس با سطحی که ممکن است بیمار لمس کرده باشد، دست های خود را تمیز کنید.</p> <p>مثال ها: باز کردن کشو و درب کمد بیمار، پس از تحویل گرفتن وسایل نمونه گیری از بیمار، گرفتن نمونه لیوان ها برای پرچسب زدن.</p>
<p>قبل از....</p>		<p>بعد از....</p>		

تابلوی دیگری در مورد موقعیتهای مهم برای رعایت بهداشت دست



1



2



3



4



5

Know the 5 Moments for Hand Hygiene

In aged care