



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آموزش به بیمار

شستن دست ها



شماره: HZH-TM- pam 20

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵

تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

گروه هدف: بیماران و همراهیان

بیمارستان حضرت زهرا(س)

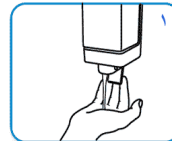
روش درست شستن دست ها

تنها زمانی دست ها را بشوید که کثیف دیده شود، در غیر این صورت، مالش دست با زل استریل را انجام دهید!

مدت زمان این روش: بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



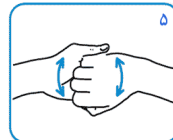
کف دو دست را به هم بمالید



مقدار کافی صابون، که تمام سطح دست را بپوشاند، استفاده کنید



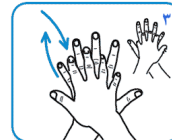
دست ها را با آب خیس کنید



پشت انگشتان به کف دست مقابل



کف به کف با انگشتان درهم رفته



کف دست راست پشت دست چپ، با درهم رفتگی انگشتان



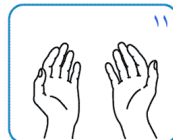
شستن دست ها با آب



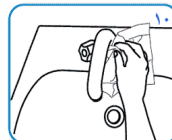
مالیدن چرخشی به عقب و جلو با انگشتان به هم چسبیده دست راست در کف دست چپ و برعکس



مالیدن چرخشی شست چپ در حالت دربر گرفته شده با کف دست راست و برعکس



حالا دست های شما ایمن هستند



شیر آب را با حوله ببندید



دست های خود را با یک حوله یک بار مصرف خشک کنید

چگونه دستان خود را تمیز کنیم؟

- روش تمیز کردن دست ها با محلول های الکلی روش ارجح برای تمیز کردن دست ها می باشد و در مواقعی که دست ها آلودگی واضح ندارد حتی بهتر از شستن دست ها با صابون است.
- روش دوم شستن دست ها با صابون و آب جاری است تا موقعی که آلودگی واضح از دست ها پاک شود.
- در صورتی که آب جاری موجود نمی باشد با استفاده از پارچه مرطوب می توان آلودگی واضح را رفع کرد و بعد از مواد ضد عفونی الکلی استفاده کرد.



به روش شستن صحیح دست در صفحه بعد توجه کنید.

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکتان باشیم.



شستن دست ها

شستن دست ها مهم ترین روش پیشگیری از عفونت ها می باشد. بدون شستن دست ها عوامل بیماری زا روی دست ها زنده می مانند و باعث بیماری می شوند.

روش های شستشوی دست ها

شستشوی دست به روش معمول:

شامل استفاده از هر نوع صابون غیرطبی (مایع، جامد یا قالبی، کاغذی و پودر) می باشد.

ضد عفونی کردن دست ها:

در این روش از یک ماده ضد عفونی کننده و محلول ضد میکروبی استفاده می شود که بدون استفاده از آب انجام گردیده و به آن مالش بهداشتی دست ها می گویند.

رعایت نکات زیر در هنگام شستشوی دست ها

ضروری است:

- دست ها باید در زیر آب شسته شوند.
- حتی المقدور بدون کمک دست ها، درجه حرارت آب تنظیم شود.
- دمای آب تاثیری بر حذف ارگانیسم ها و بهداشت دست ندارد.
- جا صابونی مناسب در دسترس باشد.
- اگر این ظروف قابل پر شدن مجدد باشند باید در ابتدا پاک (شستشو) شده و سپس مجدداً پر شوند.
- ظرف مخصوص برای دفع حوله یا دستمال کاغذی مصرف شده، وجود داشته باشد.
- با استفاده از حوله یا دستمال کاغذی می توان شیر آب را بست بدون آن که دست ها مجدداً آلوده شود.



شستشوی دست چه زمانی انجام می شود؟

- قبل از تماس با بیمار یا محیط او
- بعد از تماس با مایعات و ترشحات بیمار (مانند آب بینی، ادرار، ترشحات زخم و...) و قبل از انجام کار دیگر
- قبل و بعد از دست زدن به موادی که آلوده شده اند یا احتمال آلودگی آنها می رود.
- اگر دست ها به ضوح و به صورت قابل رویت آلوده و کثیف شده اند.
- قبل و بعد از خوردن غذا یا دست زدن به آن.
- بعد از رفتن به توالت، بعد از پاک کردن بینی یا پس از عطسه و سرفه کردن.
- اگر به طور تصادفی با ترشحات، خون و مایعات بدن بیمار تماس پیدا کردید.
- قبل از دست زدن به داروهای خوراکی کودک

