



بهداشت دست



موقعیت های رعایت بهداشت دست :

- قبل از تماس با هر بیمار
- قبل از انجام خدمات تمیز / آسپتیک
- بعد از تماس با مایعات بدن بیمار
- بعد از تماس با هر بیمار
- بعد از تماس با محیط اطراف بیمار

روش صحیح ضد عفونی کردن دست ها با محلول الکلی

حداقل زمان برای ضد عفونی دست ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

می باشد .

- مقدار مناسبی از محلول الکلی را کف دست خود بریزید.
- کف دستها را به هم بمالید
- کف دست راست بر روی پشت دست چپ قرار داده و بین انگشتان دست را مالش دهید و بالعکس
- کف دست ها را روی هم قرار داده و مابین انگشتان را مالش دهید
- انگشتها را در هم تاپیده به حالت قفل شده و پشت انگشتها را به کف دست مقابل مالش دهید
- انگشت شصت دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده و به صورت دورانی مالش دهید و بالعکس
- انگشتان را جمع کرده و به صورت چرخشی جلو و عقب در کف دست مقابل حرکت دهید و بالعکس
- تمام سطوح میچ دست چپ را با کف دست راست مالش دهید و بالعکس
- تا زمانی که دستهای شما کاملاً خشک شود مالش را ادامه دهید.
- اینک دستان شما تمیز است.

روش صحیح شستشوی دست ها با آب و صابون:

حداقل زمان برای شستشوی دست ۴۰ تا ۶۰ ثانیه می باشد

- ابتدا دستها را با آب خیس کنید .
- به اندازه کافی صابون مایع کف دست بریزید.
- کف دستها را به هم بمالید.
- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ قرار داده و بین انگشتان دست چپ را مالش دهید و بالعکس
- کف دست ها را روی هم قرار داده و مابین انگشتان را مالش دهید.
- انگشتها را در هم تاپیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها را به کف دست مقابل مالش دهید.
- انگشت شصت دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده و به صورت دورانی مالش دهید و بالعکس
- انگشتان را جمع کرده و به صورت چرخشی جلو و عقب بر روی کف دست مقابل حرکت دهید و بالعکس
- تمام سطوح مچ دست چپ را با کف دست راست مالش دهید و بالعکس
- دستها را با آب شستشو دهید
- شیر آب را با آرنج دست خود ببندید.
- دستها را با حوله یکبار مصرف خشک کنید.
- اینک دستان شما تمیز است

واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار بیمارستان قائم (عج)