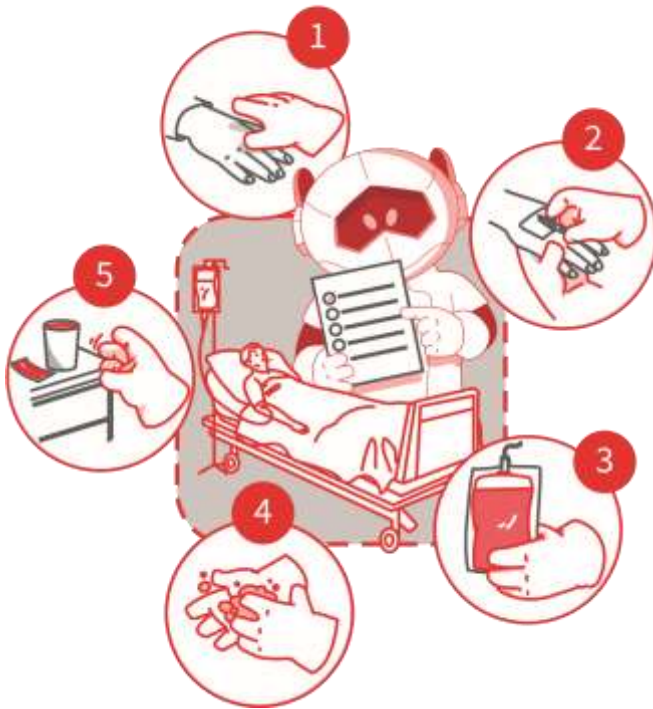


- برای کاهش حساسیت پوستی در پایان شیفت کاری از لوسیونها و مرطوب کننده ها استفاده شود.
- مراحل بهداشت دست با محلول الکلی مانند شستشوی دست بوده و بدون نیاز به آب انجام می شود.

## 5 Moments of Hand Hygiene

پنج موقعیت بهداشت دست



**بهداشت دست مهمترین راه پیشگیری از عفونتهای بیمارستانی بوده و حدوداً ۵۰٪ عفونتهای بیمارستانی را کاهش می دهد.**

شما می توانید با استفاده از محلول هندراب نصب شده در بخش؛ دستهای خود را ضد عفونی نمایید.

### مراحل شستشوی دست

- آستین لباس تا قسمت فوقانی مچ بالا زده شود.
- کلیه زیورات از دستها خارج شود.
- ناخنها کوتاه باشد واز لاک ناخن یا ناخن مصنوعی استفاده نشود.
- ابتدا دستها با آب خیس شوند.
- هنگام آلودگی واضح، پس از سرویس بهداشتی و همچنین پیش از صرف غذا دستها با آب و صابون شسته شوند.
- طبق راهنما شستشو انجام شود.
- ۳۳ مایع صابون روی دستها ریخته شود.
- با دستمال کاغذی دستها خشک شده و شیرآب با دستمال بسته شود.

### مزایای استفاده از هندراب

- دردسترس می باشد.
- به زمان کمتری نیاز دارد.
- سریعتر عمل می کند.
- اثربیشتری روی میکروبها دارد.
- حساسیت کمتری ایجاد می کند.
- نیاز به خشک کردن ندارد.



به نام خالق هستی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حافظ

تهیه کننده: واحد کنترل عفونت بیمارستان حافظ

تاریخ تهیه: بهار ۱۴۰۲

منبع: راهنمای بهداشت دست و مراقبت از بیماران، فرناز مستوقیان ۱۳۹۲

-دستورالعمل بهداشت دست wfo

**عنوان :** راهنمای بهداشت دست



## موارد ضروری رعایت بهداشت دست در مراکز بهداشتی درمانی

- 1- قبل از لمس بیمار
- 2- قبل از هرگونه اقدام استریل
- 3- پس از تماس با مایعات و ترشحات بدن، پوست ناسالم و زخم ها
- 4- پس از لمس بیمار
- 5- پس از تماس با محیط اطراف بیمار

## HOW TO Handwash?

### چگونه دست های خود را با آب و صابون بشوییم؟

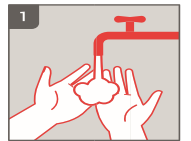
- هنگامی که آلودگی قابل رویت روی دست ها وجود دارد ابتدا آنها را بشویید، در غیر اینصورت از ضدعفونی کننده الکلی استفاده نمایید.
- مطابق با چرخه ذیل؛ ۴۰ تا ۶۰ ثانیه دست های خود را با آب و صابون بشویید.



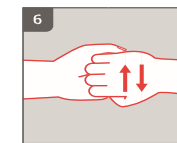
کف دست ها را به هم مالش دهید.



مایع صابون به اندازه کافی روی دست ها ریخته شود.



ابتدا دست ها با آب خیس شود.



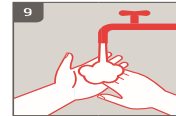
انگشتها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود.



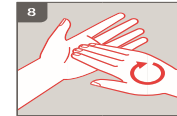
کف دست ها روی هم قرار گرفته و مابین انگشتان را مالش دهید.



کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشت ها را مالش دهید و بالعکس.



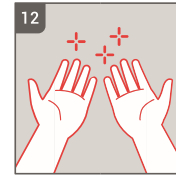
دست ها را آبکشی کنید.



انگشتان را جمع کرده و به صورت چرخشی در کف دست مقابل حرکت دهید و بالعکس.



انگشت شست دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده به صورت دورانی مالش دهید و بالعکس.



## HOW TO Handrub?

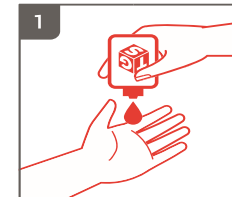
### چگونه دست های خود را ضدعفونی کنیم؟

#### روش مصرف:

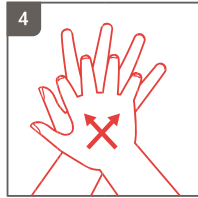
- قبل از استفاده از محلول ضد عفونی کننده؛ ساعت، انگشتها و سایر جواهرات خود را از دستانتان خارج کنید.
- ۲۰ تا ۳ میلی لیتر از محلول را بر روی کف دست خشک ریخته و مطابق با چرخه ذیل؛ ۲۰ تا ۳۰ ثانیه دست های خود را ضدعفونی کنید.



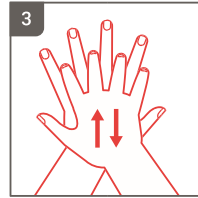
کف دست ها را به هم مالش دهید.



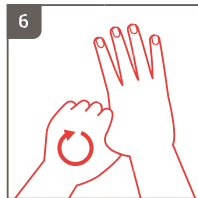
کف دست را با مقدار کافی از ضدعفونی الکلی پر کنید.



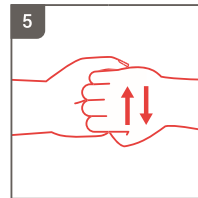
کف دست ها و بین انگشتان را به هم مالش دهید.



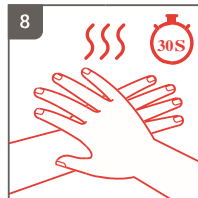
کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و لای انگشتان را مالش دهید و بالعکس.



انگشت شست دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده و به صورت دورانی مالش دهید و بالعکس.



پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.



انگشتان را جمع کرده به صورت صبر کنید تا دست ها خشک شود، چرخشی در کف دست مقابل اکنون دست های شما تمیز است.

