



آموزش به بیمار

بهداشت دست



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

ایمنی
از اینجا
شروع میشود



منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری

آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



بهترین راه پیشگیری از انتقال عفونت

رعایت بهداشت دست می باشد.

همیشه ناخن ها را کوتاه نگه دارید.

هنگام شستن دست از روشویی فاصله

بگیرید تا از مرطوب شدن و آلوده شدن

لباس پیشگیری گردد.

قبل از شستن دست، حلقه و ساعت را

از دست خارج کنید، آستین را بالا زده و

آب را با فشار و دمای مناسب تنظیم

کنید.

برای استفاده از محلول الکلی بهداشت

دست نیاز به آبکشی ندارید. دست ها را

آنقدر بهم بمالید تا محلول روی دست

شما خشک شود.

از پزشک و پرستار خود بخواهید قبل از

انجام کار برای شمل حتما بهداشت دست

را رعایت کنند.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن برای حفظ سلامت خود کوشا باشید.



نداشتن اطلاعات کافی در مورد ضرورت بهداشت دست، سبب می شود موانعی در راه رسیدن به هدف که پیشگیری از انتقال بیماری ها و کاهش عفونت ها می باشد ایجاد شود. شواهد حاکی از نقش بهداشت دست بر کاهش عفونت ها وجود دارد و ارتباط بین بهداشت دست و کاهش میزان عفونت اثبات شده است.

برای شستن دست، استفاده از آب جاری و سینک متناسب به طوری که مایع کمی در آن بماند، آب به اطراف پاشیده نشود و کنترل جریان آب بدون نیاز به دست انجام پذیرد. آب حلال خوبی برای بسیاری از مواد می باشد ولی قادر نیست چربی ها و آلودگی های پروتئینی را به تنهایی با خود حل کند. پس استفاده از صابون و سایر پاک کننده ها لازم است. پس از شستن دست باید جهت خشک کردن دست ها استفاده از دستمال کاغذی و یا حوله های یک بار مصرف در نظر گرفته شود. برای رعایت بهداشت دست در بیمارستان علاوه بر شستن دست با آب و صابون می توانید از محلول های الکلی بهداشت دست که در دسترس شماست استفاده کنید.

دست ها به روش روبرو بشوید



سلامتی در دست های تمیز شماست

۱. خیس کردن دست با آب کافی
۲. برداشتن مایع به مقدار لازم
۳. مالیدن کف دست ها به هم
۴. شستن بین انگشتان و پشت دست با کف دست دیگر
۵. شستن انگشت شست با حرکت چرخشی
۶. شستن زیر ناخن ها با حرکت چرخشی در کف دست دیگر
۷. شستن شیر آب قبل از آبکشی دست ها
۸. آبکشی کامل دست ها
۹. خشک کردن بهداشتی دست ها