پمفلت اهمیت رعایت بهداشت دست

ما در طول روز به طور مداوم از دست های خود استفاده می کنیم ، سطوح مختلف را لمس می کنیم ، با مردم دست می دهیم ، وعده های غذایی خود را می خوریم ، روی لپ تاپ تایپ می کنیم یا در محل کار از تلفن مشترک استفاده می کنیم یا حتی در مدرسه بازی می کنیم. و در محیط درمانی بامیز،تخت،دستگیره درب و....تماس داریم. به طور طبیعی ، دستان ما بزرگترین ناقل میکروب ها هستند.

شستن دست ها به عنوان روشی آسان ، موثر و مقرون به صرفه برای پیشگیری از بیماریهای واگیر بویژه بیماریهای تنفسی می باشد و همچنین عامل موثری در پیشگیری از عفونت های بیمارستانی میباشد.

عدم رعایت بهداشت دست می تواند علاوه بر بیماری که شما مبتلا هستید دچار عفونت دیگری یا بیماری جدیدی شوید بنابراین به رعایت بهداشت دست توجه ویژه ای داشته باشید و همچنین به کارکنان درمان رعایت بهداشت دست یادآوری نمایید.

در اینجا مطالبی در رابطه با اهمیت و چگونگی رعایت بهداشت دست ارائه می گردد:

ساختار ویروس دارای غشاء لیپیدی است و صابون در این غشا اثر می گذارد .اگر دست ها را فقط باآب بشوییم تاثیری بر ویروس ندارد ولی صابون باعث از بین بردن غشاء لیپیدی ویروس می شود و عملکرد ویروس را مختل می کند وبرای تاثیرگذاری صابون برغشای لیپیدی ویروس حداقل ۲۰ثانیه زمان لازم است.

توصیه می شود در صورتی که پوست دست های شما خشک است در منزل و شب هنگام از کرم و لوسیون مرطوب کننده استفاده نمایید تا کرم چندین ساعت روی پوست باقی بماند . ولی در محیط های خارج از منزل چون برای پوست چرب احتمال اینکه آلوده به ویروس شود ، بیشتر می باشد پس توصیه می شود کرم استفاده نشود.

روش صحیح شستن دست‌ها چگونه است؟

- گام اول: دست‌ها را با آب روان خیس کنید
- گام دوم: به میزان کافی صابون یا مایع دستشویی استفاده کنید تا کف دست‌های خیس راباکف پوشانده شود
- گام سوم: تمام سطح دست – شامل کف و پشت دست ، بین انگشتان ، سرانگشتان ، شست و زیر ناخن‌ها ومچ دست را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون آغشته نمایید.
- گام چهارم: دست‌ها را با آب روان به صورت کامل آبکشی کنید
- گام پنجم: دست‌ها را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید.

**درهنگام شستن دست به نحوی بایستید که لباس ودست درتماس با روشویی نباشد.

**درهنگام شستن دست ، شیرآب به حدی بازشود که ازروشویی به لباس شما پاشیده نشود.

**درهنگام شستن دست انگشتر،حلقه وساعت را ازدست خارج کنید .

- دقت بفرمایید نوک انگشتان . زیرناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمت ها ی دست همچنان پس ازشستن می باشند که باید به شستن دقیق این قسمتها توجه شود.

خشک کردن دست ها پس از شستن یک گام مهم می باشد چون میکروب‌ها در سطح پوست خیس راحت‌تر از پوست خشک پخش می‌شوند. بنابراین خشک کردن دست‌ها یک گام کاملا مهم است. حوله‌های کاغذی یا پارچه‌های خشک یکبار مصرف مؤثرترین روش برای پاک کردن میکروب‌ها بدون پخش آنها به سطوح دیگر است.

شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری تنفسی دست‌تان را در مواقع زیر بشویید:

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل‌ونقل عمومی، سوپرمارکت‌ها و ...
- پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل استفاده ازخودپردار، کارتخوان ، لمس پول، دستگیره درب وسایل نقلیه ، دست زدن به نازل بنزین و....
- قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از غذا خوردن

- پس از سرویس بهداشتی
- پس از دست زدن به کیسه زباله ،سطل زباله وبیرون گذاشتن زباله
- پس از لمس وغذادادن به حیوانات خانگی

•پس از عوض کردن پوشک بچه‌ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی

- زمانی که دست‌ها به وضوح کثیف هستند

*شستن دست ها به مدت ۲۰ ثانیه (۲۰ثانیه مساوی شمردن اعداد از ۱۰۰۱- ۱۰۰۲ -۱۰۰۳- ۱۰۰۴ و.....تا ۱۰۲۰ میباشد).

روش های شستشوی دست

دو روش شستشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضدعفونی کننده مثل الکل اتانول ۷۰٪ ، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب‌ها بویژه کرونا ویروس بسیار مؤثر هستند. در منزل سعی شود همیشه دستها با آب و صابون شسته شود ولی اگر در بیرون از خانه یا اداره هستید و دسترسی به آب و صابون نیست، از ضدعفونی‌کننده‌های دست استفاده نمایید .

اگر برای ضد عفونی دست ها از ژل بهداشتی استفاده می شود باید ژل روی دست بماند تا خشک شود تا اثر کامل خود را داشته باشد .در صورتی که دست عرق کرده باشد میزان اثر ژل کاهش می یابد .

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

عنوان

اهمیت رعایت بهداشت دست

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	**اهمیت رعایت بهداشت دست**
تهیه کننده	فاطمه میرزایی
سمت	سوپروایزر کنترل عفونت
تایید کننده	واحد آموزش سلامت
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی: دکتر علی مهدی زاده	
منبع	راهنمای کشوری نظام مراقبت عفونت های بیمارستانی
منبع	راهنمای کشوری نظام مراقبت عفونت های بیمارستانی