

شستن دستها، ساده ترین و مهمترین راه پیشگیری از عفونت های بیمارستانی است و می تواند 80٪ عفونت های بیمارستانی را کاهش دهد.



پوست طبیعی انسان با باکتری های کلونیزه شده است و بطور عمده دو نوع فلور موقت و دائم دارد. فلور موقت پوست (بطور مشخص و پسودومونا آئروژینوزا و اشیریشیاکولی) لایه سطحی پوست را می پوشاند و توانایی بیماری زایی بالایی دارد. در صورت تماس مستقیم پوست پرسنل با بیماران یا سطح آلوده محیطی مجاور بیمار، این نوع فلور اکتساب می گردد و اغلب موارد عفونت بیمارستانی ناشی از این نوع فلور است. فلور دائم پوست (بطور عمده استافیلوکوک کواگولاز منفی، گونه های کورینه باکتریوم، گونه های میکروکوک) به لایه

های عمقی تر پوست اتصال داشته و توانایی بیماری زایی کمی دارند مگر اینکه با وسیله تهاجمی به داخل بدن فرو روند، برخلاف فلور موقت، فلور دائم به سختی بطریق مکانیکی (شستن دست معمولی) از

بین می رود.



در صورت رؤیت آلودگی دست ها با مواد پروتئینی یا کثیفی دست ها، دست ها را با آب و صابون غیر میکروبی یا صابون حاوی ضد میکروبی بشویید.

برای شستن دستها نیاز به سینک، آب جاری و نیمه گرم، صابون یا مواد ضد عفونی کننده و حوله کاغذی می باشد که به شرح ذیل عمل می گردد:

روش صحیح شستن دستها:

- 1- آستینهای لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده و جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج می نماییم.
- 2- ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک، ناخن مصنوعی استفاده گردد.
- 3- شیر آب را باز کرده تا دستها و قسمت تحتانی ساعد خیس شود. دستها و ساعد بایستی پایین تر از ساعد قرار گیرند.
- 4- با ریختن 3 سی سی صابون در کف دست شستن دستها با حرکات مالشی دورانی آغاز نمایید.
- 5- سپس کف دست راست را به پشت دست چپ و بالعکس کاملاً کشیده شود.



مرکز آموزشی درمانی امین

شستشوی دست ها



جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

در صورتیکه زیر ناخن ها کثیف است با ناخنهای دست دیگر تمیز شوند (در بررسی های انجام شده، نوک انگشتان، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمتها بعد از شستشو گزارش شده است).

توجه: در انتهای مراحل شستشوی دست نباید شیره آب بسته شود. بایستی دقت گردد که صابون روی دستها نماند. سپس با استفاده از دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دستها خشک شوند و این کار باید از سمت انگشتان به طرف میچ انجام شود. دستمال مستعمل بطور صحیح دفع شده و شیره آب با حوله کاغذی خشک و بسته شود.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	شستشوی دست ها
تهیه کننده	امانی-کارشناس پرستاری
تأیید کننده علمی	خانم دکتر مدنی
سمت	مدیر گروه عفونی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت و بازنگری	1405-PE-INF-11

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارث

6- کف دستها را به هم کشیده بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و کاملاً سائیده شوند.

7- پشت انگشتان دست راست را در کف دست چپ بطوریکه انگشتان به حالت قفل شدن در هم قرار گیرند و یا فشار شستشو شوند و بالعکس

8- با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملاً سائیده شده و بالعکس

9- نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کاملاً شسته و تمیز شود و بالعکس

10- میچ هر دو دست را کامل با صابون یا محلول شستشو کنید.

11- دستها و میچ را کاملاً آبکشی کنید.

زمان استاندارد جهت شستشوی صحیح دستها 40 تا 60 ثانیه است.