



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان تخصصی زنان ام البنین

تاریخ آخرین
402/2/12 بازنگری:

تاریخ بازنگری بعدی:
404/8/2

بهداشت دست



منبع: <https://medlineplus.gov2020>

بیمارستان ام البنین (س): نبش بهجت ۱۶

شماره تلفن بیمارستان: ۶۴-۳۲۲۳۱۰۶۱

به روش شستن صحیح دست توجه کنید.

چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف اند، و اگر نه از دستمان استفاده کنید

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



حداقل زمان در این روش بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه میباشد.

روش دوم شستن دست ها با صابون و آب جاری است تا
موقعی که آلودگی واضح از دست ها پاک شود مدت زمان آن
۴۰ تا ۶۰ ثانیه میباشد.

نکته:

در صورتی که از محلول های ضد عفونی بر پایه الکل استفاده
میکنید بعد از ۷ تا ۸ بار حتما دستان خود را با آب و صابون
شستشو دهید.

مددجوی گرامی: جهت استفاده از کد فوق (QR) اینترنت تلفن
همراه خود را فعال نموده و دوربین گوشی را بر روی تصویر
فوق چند ثانیه نگه داشته و سپس برای دیدن محتوای
آموزشی، پیام را تایید نمایید.



مادر گرامی:

مادر عزیز این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده شاهد بهبودی کودکتان باشیم.

شستن دست ها:

شستن دست ها مهم ترین روش پیشگیری از عفونت ها می باشد. بدون شستن دست ها عوامل بیماری زا روی دست ها زنده می مانند و باعث بیماری می شوند.

ضد عفونی کردن دست ها:

در این روش از یک ماده ضد عفونی کننده و محلول ضد میکروبی استفاده می شود که بدون استفاده از آب انجام گردیده و به آن مالش بهداشتی دست ها می گویند.



رعایت نکات زیر در هنگام شستشوی دست ها ضروری

است:

* دست ها باید در زیر آب شسته شوند.

* دمای آب تاثیری بر حذف ارگانیسم ها و بهداشت دست ندارد.

* جا صابونی مناسب در دسترس باشد.

* ظرف مخصوص برای دفع حوله یا دستمال کاغذی مصرف شده، وجود داشته باشد.

* با استفاده از حوله یا دستمال کاغذی می توان شیر آب را بست بدون آن که دست ها مجددا آلوده شود.



شستشوی دست چه زمانی انجام می شود؟

• قبل از تماس با بیمار یا محیط او

• بعد از تماس با مایعات و ترشحات بیمار (مانند آب بینی، ادرار، ترشحات زخم و...) و قبل از انجام کار دیگر

• قبل و بعد از دست زدن به موادی که آلوده شده اند یا احتمال آلودگی آنها می رود.

• اگر دست ها به وضوح آلوده و کثیف شده اند .

• قبل و بعد از خوردن غذا یا دست زدن به آن.

• بعد از رفتن به توالت، بعد از پاک کردن بینی یا پس از عطسه و سرفه کردن.

• اگر به طور تصادفی با ترشحات، خون و مایعات بدن بیمار تماس پیدا کردید

• قبل از دست زدن به داروهای خوراکی کودک



چگونه دستان خود را تمیز کنیم؟

روش تمیز کردن دست ها با محلول های الکلی روش ارجح برای تمیز کردن دست ها می باشد و در مواقعی که دست ها آلودگی واضح ندارد حتی بهتر از شستن دست ها با صابون است.