

اورژانس بیمارستان باقرالعلوم اهر



روز جهانی
شستن دستها

اهمیت شستن دست ها



۳ بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.

۴ بین انگشتان را از روبرو بشویید.



۵ نوک انگشتان را در هر گره کرده و به خوبی بشویید.

۶ شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



۷ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.

۸ دور هر دو دست را بشویید.



۹ دست ها را با دستمال خشک کنید.

۱۰ با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

تهیه کننده : مه پاره حقی مقدم مسئول کنترل عفونت
بیمارستان خاتم الانبیاء (ص)

پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

مدت زمان اجراء:

۴۰ - ۶۰ ثانیه

روش اجراء:

- ۱- آستین های خود را تا کنید.
- ۲- زیور آلات و ساعت را از دست خارج کنید. (داشتن زیور آلات در محل کار ممنوع است).
- ۳- ناخن ها باید بدون لاک باشد.
- ۴- شیر آب را باز نموده ، دما و شدت جریان را تنظیم نمایید.
- ۵- دستها را با آب خیس کنید.
- ۶- صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید.
- استفاده از صابون جامد حتی بصورت اقتصامی و شفضی ممنوع است.
- ۷- کف دستها را به هم بمالید.
- ۸- کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتان در هم و بالعکس
- ۹- مالیدن کف دستها با انگشتهای در هم
- ۱۰- پشت انگشتها را داخل کف دستها ببرد تا در هم قفل شوند.
- ۱۱- مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس
- ۱۲- مالش مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس
- ۱۳- مالش کف دستها و انگشتان به دور میج های هر دو دست.
- ۱۴- دستها را با آب شستشو دهید.
- ۱۵- با یک دستمال کاغذی دستها را بطور کامل خشک کنید.
- * شستن دستان را قبل و بعد از هر تماس با بیمار انجام دهید.
- * اگر دستانتان تمیز به نظر می رسد ، می توانید با مایع ضد عفونی دست مطابق با روش ذکر شده شستشو را انجام دهید.
- * در صورتیکه از مایع ضد عفونی استفاده کرده اید ، جهت جلوگیری از خشکی پوست، کرم مرطوب کننده پیوستونی استفاده کنید.



۱ دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

۲ کف دست ها را با هم بشویید.

● اهمیت شستن دست ها

پیشگیری از ابتلاء به بیماریها در ارتقای سطح سلامت افراد جامعه به عنوان مساله ای مقدم بر درمان اهمیت زیادی دارد زیرا پیشگیری ارزانتر و راحت تر است. هر کس با مراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گرفته و وظیفه ای را که نسبت به خود و افراد جامعه خود دارد به خوبی ادا نماید.

از آنجا که اتخاذ تصمیم قاطع، صحیح و عقلانی درباره بهداشت و سلامت فردی و اجتماعی به دانش و اطلاعات در این زمینه نیازمند است بنابراین باید موضوع آموزش بهداشت جدی گرفته شود تا بتوان با افزایش آگاهی، رفتار ناسالم را تغییر داده و رفتار و عادت مطلوب بهداشتی را جایگزین آن نماییم. برای قرن های متمادی شستشوی دست با آب و صابون یک معیار بهداشت فردی به حساب می آمده و معمولاً به عنوان یک عادت مذهبی و فرهنگی قرار می گرفت با این وجود ارتباط بین انتشار بیماری و عدم شستشوی دست فقط دو قرن پیش به اثبات رسیده است.

در بررسی هایی که توسط Ignaz Semmelweis در اتریش و Oliver Holmes در بوستون آمریکا انجام شد ثابت شد که عفونت اکتسابی از بیمارستان از طریق دست کارکنانی که در مراقبت بهداشتی نقش دارند به افراد بستری در بیمارستان منتقل می شود. در سال ۱۸۴۷، Ignaz Semmelweis مشاهده کرد میزان مرگ مادران که اکثراً مربوط به تب نفاسی بوده در یک کلینیک زایمانی در مقایسه با دیگر کلینیک بالاتر است (۱۶٪ در مقابل ۷٪) در نهایت ایشان به این نتیجه رسید که پزشکان و دانشجویانی که از اتاق تشریح به اتاق زایمان می آیند دست آنها آلوده بوده و در حقیقت عوامل بیماریزا را به بیماران منتقل می کنند. در ادامه ایشان پیشنهاد می کنند برای اینکه جلوی انتقال بیماری گرفته شود باید دست افراد دخیل در مراقبت پزشکی بعد از خروج از اتاق تشریح و قبل از تماس با بیمار با موادی شستشو داده شود. با بکار بستن این دستور و شستشوی دست با آب حاوی کلر میزان مرگ ناشی از این عفونت ها به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافت. همه ساله بسیاری از بیماریها که از طریق دست آلوده منتقل می شود باعث مرگ و میر و ناتوانی به علت ابتلاء در گروه های سنی مختلف از جمله در کودکان زیر ۵ سال می شود. هدف ما در این نوشتار اینست که دیدگاه مردم را به این سمت سوق دهیم که رعایت بهداشت فردی مانند شستشوی دست ها با آب و صابون را در هر نقطه و مکانی که هستند

مثل منزل، مدرسه، محل کار و در سطح جامعه جدی بگیرند و آنرا عملی کنند. اگر ما بتوانیم این رفتار را به شکل یک عادت در بیاوریم مطمئناً اثرات مثبت آن قابل مقایسه با اثر واکسیناسیون و مداخلات پزشکی در کاهش مرگ و میر ناشی از بیماریهای عفونی خواهد بود.

مردم در تمام دنیا دست خود را با آب می شویند و فکر می کنند شستشوی تنها با آب برای تمیزی دست کافی است در صورتی که فقط شستشو با آب و صابون می تواند آلودگی دست را بزداید. فضولات انسانی یک منبع آلودگی و از آلاینده های مهم محیط زیست است و اگر به طرز انتقال بیماریهای منتقله از راه مدفوع نگاهی بیندازیم می بینیم که انگشتان دست در کنار آب، مگس و خاک آلوده نقش مهمی در انتقال بیماری به یک میزبان جدید ایفا می کند. پس باید با دخالت در این چرخه نقش دست و انگشتان در انتقال عوامل بیماری زا شکسته شود. شستشوی دست با آب و صابون بعد از رفتن به توالت قبل از غذا خوردن و قبل از تهیه و آماده سازی غذا باید حتماً انجام شود. دست معمولاً در تماس با مدفوع انسان یا حیوان، مایعات بدن مثل ترشحات بینی، غذا و آب آلوده می تواند باکتری، ویروس و انگل را به یک فرد منتقل کند. به نظر می رسد مشکل ما نبودن صابون نیست بلکه اینست که ما کمتر به این فکر می افتیم که از صابون برای شستشوی دست برای مواقع ضروری استفاده کنیم. شستشوی دست با آب و صابون اثر بخش ترین راه برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری های اسهالی و پنومونی است که این دو بیماری سالانه مسئول بیش از ۳/۵ میلیون مرگ در کودکان زیر ۵ سال است بررسی ها نشان می دهد که اسهال به عنوان دومین عامل شایع مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال دنیاست.

مطالعاتی که در خصوص اهمیت شستشوی دست با آب و صابون در کاهش مرگ و میر ناشی از اسهال انجام شده حاکی از آنست که شستن دست با آب و صابون بروز اسهال را به نصف کاهش می دهد. همچنین شستشوی دست با آب و صابون می تواند جلوی انتقال بیماری تنفسی را بگیرد که این بیماریها بزرگترین قاتل کودکان زیر ۵ سال در دنیاست مطالعاتی که در پاکستان انجام شده نشان داد که شستشوی دست با آب و صابون تعداد پنومونی را در بچه های زیر ۵ سال تا بیش از ۵۰٪ کاهش داده است.

شستن دست توسط پرسنل مراکز درمانی و ضد عفونی کردن آن قبل از تماس با بیمار نقش مهمی در کنترل عفونت منتقله از طریق بیمارستان دارد. در کشورهای در حال

توسعه عفونت های ناشی از مراقبت بهداشتی ۱۵-۵٪ بیماران بستری شده در بیمارستان را درگیر می کند و این میزان در بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه (ICU) به ۳۷-۹٪ می رسد. مطالعات اخیر نشان داد که سالانه تقریباً ۵ میلیون عفونت ناشی از مراقبت بهداشتی در بیمارستان های اروپا رخ می دهد. بنابراین با توجه به اهمیت موضوع توجه به امر شستشوی دست با آب و صابون و مواد گندزدا در واحدهای درمانی نیز برای کنترل و جلوگیری از انتقال عفونت مهم می باشد. اثرات این عفونت ها می تواند شامل: طولانی شدن زمان بستری در بیمارستان، ناتوانی طولانی مدت، افزایش مقاومت عوامل بیماریزا به داروهای ضد میکروبی، بار مالی زیاد، افزایش هزینه برای بیمار و خانواده وی و افزایش مرگ و میر باشد.

بنابراین شستشوی دست می تواند جلوی انتقال بیماریهای اسهالی (وبا)، پنومونی، انگل های روده ای، سارس، آنفلوآنزای پرندگان و خوک، عفونت های پوست و چشم و ... را بگیرد. طرز شستن صحیح دست ها با آب و صابون به این صورت است که باید دست را زیر شیر آب به صابون (ترجیحاً مایع) آغشته کرده و به مدت ۶۰-۴۰ ثانیه کف دست، پشت دست، لای انگشتان و ناخن ها به خوبی شستشو داده می شود. در مراکز درمانی مانند بیمارستان ها علاوه بر شستشوی دست ها با آب و صابون باید از مواد ضد عفونی کننده دست و براساس دستورالعمل شرکت سازنده استفاده شود.

خط اول مبارزه با انتقال عفونت شستشوی صحیح دستان است. شستشوی دست ساده ترین و موثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت محسوب می شود. اجراء روش صحیح شستشوی دست یک تلاش مشترک بین کارکنان مراکز درمانی (پزشک، پرستار، کمک بهیار، خدمات و...)، بیمار و همراهان محسوب می شود.

در نتیجه تماس های روزانه بین بیمار و کادر درمان، میکروبیها به راحتی از طریق دستان آلوده انتقال پیدا می کنند. ۸۵٪ از عفونت های بیمارستانی از طریق دستان آلوده به بیمار منتقل می شود. بنابراین اجراء روش صحیح شستشوی دست، برای کارکنان مراکز درمانی، بیماران و همراهان الزامی است.

هدف:

هدف از شستشوی دست، زدودن موجودات میکروسکوپی بیماریزایی است که در طی تماس های روزمره بر روی پوست تجمع پیدا کرده، به سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کند.