

بهداشت دست



تهیه کنندگان:

واحد بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای

شستشوی صحیح دست (بهداشت دست‌ها) دستیابی به بسیاری از اهداف را در مراکز بهداشتی - درمانی آسان‌تر می‌کند. شستشوی صحیح دست از عفونت‌های درون‌زاد و برون‌زاد در بیماران، آلودگی محیط بیمارستانی با پاتوژن‌های بالقوه، و انتقال میکروارگانیسم‌های میان بیماران جلوگیری می‌کند. هنگامی که شستشوی صحیح دست‌ها در کنار سایر اقدامات محافظتی بکار گرفته شود، موجب ایمنی کارکنان بهداشتی در برابر خطرات عفونت‌های شغلی نیز می‌شود.

مراقبت‌های بهداشتی که با عفونت‌ها در ارتباط هستند، تهدیدی برای ایمنی بیماران محسوب شده و شایعترین عارضه بستری در بیمارستان هستند. تقریباً 5-10 بیماران بستری در کشورهای توسعه یافته به چنین عفونت‌هایی مبتلا می‌شوند و فراوانی این بیماری‌ها در کشورهای در حال توسعه بسیار بیشتر است. بکارگیری شیوه‌های صحیح شستشوی دست‌ها برای پیشگیری از این عفونت‌ها حیاتی است، با این حال اجرای این کار در میان کارکنان مراقبت‌های بهداشتی تقریباً کمتر از 40 است.

اندیکاسیون‌های شستشوی دست‌ها از سوی سازمان‌های معتبری چون مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) تدوین شده است.

پوست و غشای مخاطی بدن انسان توسط انواع مختلف گونه‌ای باکتریایی پوشیده شده است. هنگام بستری، بیماران به تدریج این میکروارگانیسم‌ها را به وسایل بی‌جان محیط اطراف خود پراکنده می‌کنند (مثلاً لباس‌ها، ملحفه، تخت و مبلمان). در نتیجه، بیمارستان‌ها محیطی پر از انواع میکروب‌ها هستند. "منطقه بیماران" که در واقع شامل بیمار و محیط پیرامونش است و سایر مناطق مثل سالن انتظار، محیط درمانگاه و اماکن عمومی بیمارستان، محل تجمع میکروارگانیسم‌ها در نتیجه آلودگی توسط کارکنان مراقبتی بهداشتی، بیماران و حتی ملاقات‌کنندگان است. انتقال پاتوژن‌های بالقوه از یک محیط به محیط دیگر، عمدتاً از طریق دست کارکنان مراقبت‌های بهداشتی انجام می‌شود. هم چنین ناخن‌های بلند خطر انتشار عفونت را افزایش می‌دهد. ناخن‌ها باید کوتاه باشد (کمتر از نیم سانتیمتر)، و از ناخن مصنوعی یا کاشتنی نباید استفاده شود. بیماری‌های ناخن، باید به صورت کامل درمان شود، چرا که عدم درمان مناسب، تاثیر شستشوی دست را کاهش می‌دهد.

برای پیشگیری از انتقال این میکروارگانیسم‌ها از یک بیمار به بیمار دیگر، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی باید بلافاصله قبل از تماس با یک بیمار یا هنگام ورود به منطقه هر بیمار، دست‌هایشان را بشویند. رعایت زمان مناسب برای انجام شستشوی دست‌ها قبل از لمس یک بیمار بسیار ضروری است. شستشوی دست باید در نزدیک‌ترین محل انجام مراقبت بیمار انجام شده تا از آلودگی مجدد پیشگیری شود و دست‌ها در تماس با اشیایی که نزدیک بیمار است مثل دستگیره قرار نگیرند. شستشوی دست‌ها باید در فاصله زمانی و مکانی بین آخرین تماس دست با سطوح واقع شده در خارج منطقه بیمار و اولین مکان واقع شده در منطقه بیمار انجام شود. ایده‌آل آن است که دست‌ها فوراً قبل از لمس بیمار شسته شوند.

شستشوی دست‌ها همچنین باید بلافاصله بعد از ترک بیمار و قبل از لمس هر شی‌یی که بیرون از منطقه بیمار است، انجام شود. انجام کامل این کار، خطر انتشار میکروارگانیسم‌ها را به محیط مراقبتی بهداشتی کمتر می‌نماید. از آنجایی که محیط بیمار نیز آلوده به فلور میکروبی پوست او است، بعد از تماس با اشیای واقع شده در منطقه بیمار مثل مانیتور، میز کناری، یا تخت هم باید شستشوی دست‌ها انجام شود، حتی اگر بیمار تماس مستقیم هم با این اشیاء نداشته باشد.

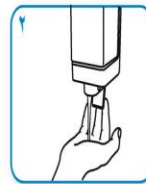
چطور دست‌ها را بشوئیم؟

دست‌ها را فقط وقتی بشویند که کثیف اند، و گرنه از دستمال استفاده کنید

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



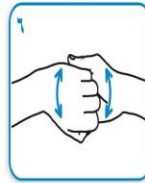
کف دست‌ها را به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن سطح دست‌ها بردارید



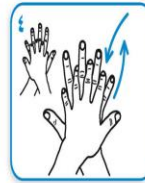
دست‌ها را با آب خیس کنید



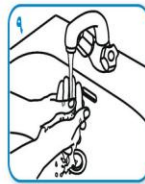
پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها ببرد تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دست‌ها با انگشت‌های درهم



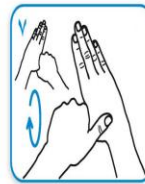
کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت‌های درهم و بالعکس



دست‌ها را با آب شستشو دهید



مالش‌های ملور و رفت و برگشت با انگشتان بسته بگ دست زری کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دست‌های شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله‌ای بطور کامل خشک کنید

درماتیت تحریکی گاهی پس از شستشوی مکرر دست با مواد شوینده ایجاد می‌شود. علائم شایع شامل خشکی، خارش، و گاهی چروکیدگی و خونریزی است. در موارد نادر، درماتیت آلرژیک می‌تواند رخ دهد. تمیز کردن پوست آسیب‌دیده مشکل‌تر است و بیشتر مستعد کلونیزاسیون باکتری‌ها و در نتیجه انتقال آنها است. برای پیشگیری از تحریک پوستی، به طور مکرر از محصولات مراقبت پوستی در طی زمان کاری استفاده کنید، مواد شوینده الکلی نسبت به صابون ارجح هستند، از استفاده از آب داغ برای شستشوی دست‌ها بپرهیزید، از پوشیدن دستکش بپرهیزید مگر اینکه ضرورتی وجود داشته باشد و دست‌ها را قبل از پوشیدن دستکش کاملاً خشک کنید.

سایر نکات

هنگامی که از بیمار مراقبت می‌کنید از انگشت، گردن‌بند یا دستبند استفاده نکنید. چرا که آنها میزان باکتری‌های پوست را افزایش می‌دهند. اگر حلقه ازدواج دارید، ساده‌ترین راه قرار دادن آن با یک زنجیر به دور گردن است.