

- ۴- مایع را از روی دستان خود بشویید.
 ۵- دستان خود را با حوله یا دستمال خشک کنید.
 ۶- شیر آب را با دستمال کاغذی ببندید و دستمال را دور بیاندازید.

چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشویند که کتیف اند، وگرنه از دستمال استفاده کنید.
 مدت کل مراحل: ۰ تا ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman->

hospital.com/amouzeshbimar/



- دو روش برای انجام آن وجود دارد:
 ۱- شستشوی دست ها با مایع شوینده یا صابون
 ۲- تمیز کردن دستها با استفاده از ضدعفونی های بر پایه الکل
 بهداشت مناسب دست موثرترین راه برای جلوگیری از گسترش میکروب ها و کاهش احتمال بیمار شدن است.

گام های شستشوی دست :

- ۱- شیر آب را باز کنید.
 ۲- دست های خود را خیس کنید.
 ۳- به دستان خود مایع شوینده بزنید و بمالید تا کف کند. فراموش نکنید همه ی قسمت های دست خود را ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بمالید.

میکروب ها را می توان تقریبا در هر جایی یافت و آنها می توانند برای مدت طولانی بر روی سطوح مانند جداول ، دستگیره، و دسته سبد خرید زندگی کنند. دست ها حدود ۸۰ درصد از بیماری های عفونی مانند ویروس های سرماخوردگی یا آنفولانزا را گسترش می دهند.

بهداشت دست عمل از بین بردن یا کشتن میکروب ها برای پیشگیری از بیماری ها است.



شماره سند: ۹۶/EQ/۹۰۳	عنوان سند:	
شماره بازنگری: ۵	پمفلت آموزشی	
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱	موضوع ویژه بیماران	

بهداشت دست



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

ضد عفونی کننده های بر پایه الکلی

روش ترجیحی برای تمیز کردن دست ها در مراکز درمانی است که به شکل های مایع ، فوم یا ژل در دسترس است و نیاز به آب ندارد.

چگونه از ضد عفونی کننده های الکلی استفاده کنیم؟

مرحله ۱: از مایع ضد عفونی کننده الکلی به اندازه ای که دستها را کامل مرطوب کند روی دست بریزید.

مرحله ۲: دست ها را به هم بمالید، ضد عفونی را در تمام مناطق دست از جمله ناخن، کف دست، پشت دستها و بین انگشتان پخش کنید.

مرحله ۳: مالش را تا زمانی که دست ها خشک شوند ادامه دهید. (۱۵ الی ۳۸ ثانیه)

بهداشت دست چه زمانی باید انجام شود؟

قبل:

- قبل از خوردن، نوشیدن یا لمس غذا
- قبل از ملاقات با کسی که بیمار است .
- قبل از مراقبت یا تماس با کسی که بیمار بسیار جوان یا مسن است

بعد:

- بعد از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه کردن
- بعد استفاده از سرویس بهداشتی یا دست زدن به زباله
- بعد ملاقات با کسی که بیمار است
- بعد تماس با مایعات بدن مانند خون، ادرار یا استفراغ.

شما می توانید قبل از انجام هر نوع مراقبت درمانی از پزشک و پرستار و سایر کادر درمان بخواهید دست های خود را بشویند یا ضد عفونی کنند.