



نکته‌ها

پوشیدن دستکش هیچگاه جایگزین شستشوی دست نمی‌شود.

محلول الکلی باید در محل مراقبت از بیمار (کنار تخت)، همیشه در دسترس باشد.

اگر مقداری مایع صابون یا محلول الکلی در ظرف مربوطه باقیمانده است، از اضافه کردن دوباره‌ی این مواد به ظرف خودداری کنید.

برای انجام چه کارهایی باید دستکش پوشید؟

هر گاه احتمال می‌دهید که پوست شما در حین مراقبت از بیمار، با خون یا سایر مایعات بدن بیمار تماس پیدا می‌کند، باید علاوه بر شستن دست از دستکش هم استفاده نمائید.

بعد از انجام هر مراقبت، دستکش‌های خود را عوض کرده، دست‌ها را شستشو دهید و سپس مراقبت بعدی را انجام دهید.

استفاده‌ی مجدد از یک دستکش ممنوع است.

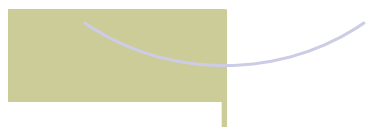
اگر تماس مستقیم با بیمار دارید از ناخن مصنوعی و لاک استفاده نکنید و ناخن‌ها را کوتاه نگه دارید

در حین مراقبت از بیمار زیورآلات و ساعت مچی را خارج نمایید.

برای محافظت از خود، حین ساکشن کردن ترشحات بیمار از عینک محافظ استفاده نمایید.



بهداشت دست



نویسندگان:

*دکتر مهدی احمدی نژاد فوق تخصص طب مراقبت‌های ویژه

**زهرا کارزاری، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

*مریم سلطانی نژاد، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

*بیمارستان شهید دکتر باهنر

**دانشکده پرستاری و مامایی رازی

در اینجا روش شستشوی دست با محلول‌های الکلی را بصورت مرحله به مرحله و با استفاده از تصویر آموزش می‌دهیم. توجه داشته باشید که شستشوی دست با این روش زمانی مؤثر است که ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول بکشد.



ب) Hand Rubbing یا شستشوی دست بدون استفاده از آب و با استفاده از محلول‌های الکلی و بهم مالیدن دست‌ها است. این روش بسیار مؤثرتر از شستشوی دست با آب و صابون است. زیرا آب و صابون فقط مقدار کمی از عوامل بیماری‌زای سطحی پوست را شستشو می‌دهد، اما محلول‌های الکلی بطور مؤثرتری عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برند.

در صورت استفاده از محلول‌های الکلی، هیچ نیازی به استفاده از آب وجود ندارد و تنها با بهم مالیدن دست و با پیروی از الگوی تعیین شده‌ی آن (به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه)، شستشوی دست انجام می‌شود.

نکته:

شستشوی دست با محلول‌های الکلی، بهترین روش برای ضدعفونی کردن دست‌ها است (زمانیکه آلودگی دست‌ها قابل مشاهده نباشد).

اگر محلول الکلی در دسترس نبود از آب و صابون استفاده نمایید.

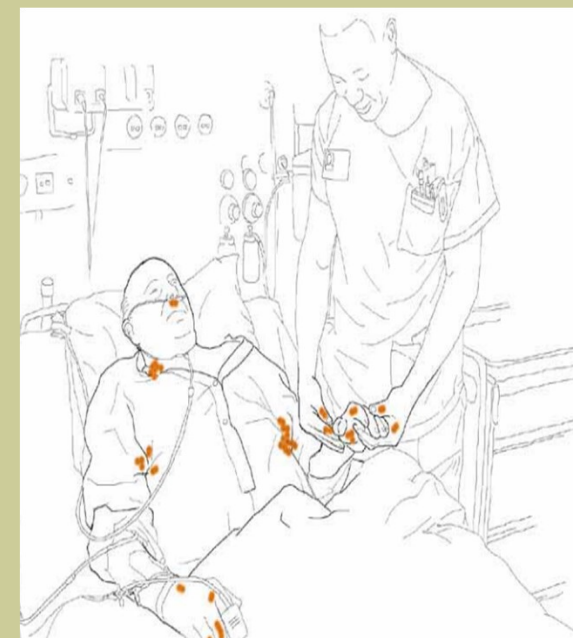
قبل و بعد از هر تماس با بیمار دست‌ها را شستشو دهید.

قبل از تماس با داروها و یا آماده کردن غذای بیمار دست خود را با محلول‌های الکلی ضدعفونی کنید. صابون و محلول الکلی نباید با هم استفاده شوند.

در اینجا روش شستشوی دست با آب و صابون را بصورت مرحله به مرحله و با استفاده از تصویر آموزش می‌دهیم. توجه داشته باشید که شستشوی دست با این روش زمانی مؤثر است که ۴۰ تا ۶۰ ثانیه طول بکشد.



روی پوست بدن ما بطور طبیعی عوامل بیماری‌زایی زندگی می‌کنند که برای خود ما هیچ ضرری ندارند، بلکه سلامت پوست را نیز حفظ می‌کنند. اما این عوامل بیماری‌زا از طریق تماس مستقیم قابل انتقال به سطوح دیگر هستند، برای مثال وقتی زخم بیمار را لمس می‌کنید، این عوامل بیماری‌زا به سطح زخم منتقل می‌شوند و موجب عفونت زخم خواهند شد. بنابراین جهت انجام دادن هر مراقبتی برای بیمار باید حتماً دست‌ها را شستشو دهید.



برای شستشوی دست دو روش وجود دارد، **الف) شستشوی دست با آب و صابون:** زمانی از این روش استفاده می‌کنیم که آلودگی موجود روی دست‌ها را بتوانیم با چشم ببینیم. بعنوان مثال وقتیکه شما مقداری از ترشحات بیمار را روی دستتان مشاهده می‌کنید، حتماً باید دستهایتان را با آب و صابون شستشو دهید.

