

**شستن دست‌ها بهداشت دست، عملی است جهت یا پاکیزه نگه داشتن دست‌ها برای از بین بردن خاک، میکرو ارگانیسم‌ها، اگر آب و صابون در دسترس آلودگی و برای شستشوی دست‌ها خاکستر نباشد می‌توان از شستشوی دست پزشکی حداقل ۱۵ ثانیه<sup>[۱]</sup> استفاده کرد است که با استفاده از مقادیر زیاد صابون و آب یا ژل برای مالیدن و کفی کردن هر قسمت از دست‌ها استفاده<sup>[۱]</sup> می‌شود**

شستن دست با صابون به‌طور مداوم در «لحظه‌های حساس» خاص در طول روز از شیوع بسیاری از بیماری‌ها، به عنوان مثال اسهال و وبا، که از طریق راه‌های مدفوع منتقل می‌شوند، جلوگیری می‌کند. اگر قبل از لمس کردن چشم، بینی یا دهان خود (یعنی غشاهای مخاطی) دست خود را شستشو ندهند، افراد مانند آنفلوآنزا بیماری‌های تنفسی همچنین می‌توانند به یا سرماخوردگی مبتلا شوند. پنج لحظه مهم در طول روز که شستن دست‌ها با صابون مهم است عبارتند از: قبل و دفع مدفوع، بعد از تمیز کردن مدفوع کودک یا بعد از تعویض پوشک، قبل از تغذیه کودک، قبل از غذا خوردن و همچنین قبل و بعد از تهیه غذا یا دست زدن به گوشت خام، ماهی، یا مرغ

### **بهداشت عمومی**

شستن دست با صابون مؤثرترین و ارزانه‌ترین روش برای جلوگیری از اسهال و عفونت‌های حاد تنفسی (ARI) است که به عنوان یک رفتار خودکار در خانه ها، مدارس و جوامع در سراسر جهان انجام می‌شود. سینه‌پهلو، یک عفونت حاد تنفسی، یکی از علل مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال است که سالانه حدود ۱٫۸ میلیون کودک در سال جان خود را از دست می‌دهد. اسهال و ذات‌الریه با هم تقریباً ۳٫۵ میلیون مرگ و میر کودکان در سال را تشکیل می‌دهند.<sup>[۲]</sup> طبق گفته یونیسف، تبدیل شستن دست با صابون قبل از غذا و بعد از استفاده از توالت به یک عادت درخشان می‌تواند بیش از هر واکسن یا مداخله پزشکی دیگر جان انسان‌ها را نجات دهد. این امر با کاهش مرگ و میر ناشی از اسهال تقریباً نیمی و مرگ در اثر عفونت‌های حاد تنفسی تا یک چهارم میسر خواهد شد. شستشوی دست معمولاً به عنوان بخشی از برنامه‌های آب، بهداشت و نظافت با سایر مداخلات بهداشتی همراه است.

### **شستن دست دارای مزایای سلامتی بسیاری از جمله موارد**

#### **زیراست:**

- ❖ انتشار آنفلوآنزا را به حداقل می‌رساند<sup>[۱]</sup>
- ❖ از علل عفونی اسهال جلوگیری می‌کند
- ❖ عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد
- ❖ میزان مرگ و میر نوزادان را در زایمان‌های خانگی کاهش می‌دهد

شستن دست‌های خود و فرزندان‌تان بهترین روش در ممانعت از گسترش میکروبه‌هاست. ویروس‌ها می‌توانند روی سطوح سخت تا دو روز و روی دست‌ها تا ۵ دقیقه زنده بمانند. وقتی دست‌هایتان را میشوید، آنها را پاک نموده و میکروبهایی را که موجب بیماری میشوند، از خود دور میکنید. ما به واسطه دستان خود میکروبه‌ها را، حین تماس با دیگران یا هرآنچه که اطراف ماست، برمگیریم. خوراکی‌های خام، حیوانات خانگی، و بسیاری از اشیا در زندگی روزانه‌ی ما، حامل آلودگی هستند. تمیزکردن بینی فرزندان‌تان و یا تعویض پوشک کودک یک روش معمول انتقال میکروب به دستان شماست. شما نمیتوانید از تماس میکروب با دستان خود ممانعت نمایید، ولی میتوانید امکان سرایت آن را به خود و دیگران، با علم بر اینکه چه زمانی دست‌هایتان

را بشوید، کاهش دهید





بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

0763542157&07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد : FZH.MNG.P-PH=29

عنوان	شستن دست ها
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۲
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	کارشناس کنترل عفونت

مقدمه:

عفونت ها باعث جدی شدن بیماری ها و موجب طولانی تر گردیدن مدت بستری و افزایش هزینه بیماران، استرس ع اطفی خانواده ها و افزایش بار مالی برای سیستم بهداشت و درمان در بیمارستان ها می باشد. بیشتر عفونت ها قابل پیشگیری می باشد. به همین منظور مراقبت از انتقال عفونت ها و پیشگیری از انتقال بیماری و شیوع آن نیاز به مشارکت گسترده و همگانی آحاد جامعه دارد که با یک ح رکت ساده شستن دست با مواد ضد عفونی کننده (صابون و محلول ها ...) می توان از آلوده شدن و انتقال عفونت بیماری به افراد و جامعه جلوگیری کرد. بزرگسالان به انجام شستشوی ساده دست ها تاثیر بسیار زیادی در حفظ سلامت افراد جامعه داشته و موجب کاهش درصد انتقال بیماری و عفونت می گردد.



مراحل شستشوی دست ها:

برای شستن دست، نیاز به سینک، آب جاری و گرم، صابون یا مواد ضد عفونی کننده و حوله می باشد و سپس به شرح ذیل عمل می گردد.

۱. آستین های لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده، جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج گردد.

۲. ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن، لاک و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد.

۳. سطح دست و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود.

۴. جلوی سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا ننماید.

۵. شیر آب را باز کرده تا دست ها و قسمت تحتانی ساعد خیس شوند، دست ها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند. آب به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.

۶. صابون را در میان دست های خیس گذاشته و اگر به جای صابون قالبی از صابون مایع استفاده شود، ۳ سی سی از آن استفاده نموده تا کف فراوان ایجاد گردد.



نحوه شستن صحیح دستها