



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

بهداشت دست



تهیه و تنظیم کمیته آموزش سلامت بخش PICU
تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت شماره تماس بیمارستان (بخش PICU):

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۰۷

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:



منبع:

www.America.gov/st/health

<http://cme.medscape.com>

۵- انگشت شست را به حالت چرخشی و به صورت جداگانه بشوید:



۶- نوک انگشتان هر دست را با جمع کردن و مالیدن آنها به کف دست مخالف تمیز کنید:



۷- در نهایت، مچ دست را با حرکات چرخشی خوب تمیز کنید.



توصیه های خودمراقبتی

.....

.....

.....

والدین گرامی با آرزوی شفای عاجل برای فرزند دل‌بندتان، مطالب زیر با هدف افزایش آگاهی شما در مورد بهداشت دست، جهت پیشگیری از ابتلا به بیماریهای منتقله از دست آلوده می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

میکروب‌ها همه جا هستند و می‌توانند دست‌ها و اشیایی که ما در طول فعالیت روزانه آنها را لمس می‌کنیم آلوده کرده و ما را بیمار کنند.

شستشوی دست‌ها با آب و صابون یا تمیز کردن آنها با محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی یکی از مهمترین، آسانترین، ارزاترین و موثرترین روش‌ها برای پیشگیری از انتشار میکروب‌ها و حفظ سلامت است.

تفاوت شستشوی دست با آب و صابون و ضدعفونی با محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی چیست؟

محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی نمی‌توانند همه انواع میکروب‌ها و همچنین مواد شیمیایی زیان‌آور را از بین ببرند اما شستشوی دست با آب و صابون موجب حذف تمامی انواع میکروب‌ها و مواد شیمیایی می‌شود.

چه زمانی باید دست‌ها را با آب و صابون بشوییم؟

- قبل، حین و پس از آماده‌سازی مواد غذایی
- قبل از خوردن غذا
- قبل و پس از مراقبت از بیمار
- قبل و بعد از مراقبت از زخم یا بریدگی
- بعد از سرویس بهداشتی، تعویض پوشک یا تمیز کردن کودک پس از استفاده از سرویس بهداشتی
- پس از تمیز کردن بینی و سرفه و عطسه
- پس از تماس با ضایعات عفونی
- رویت آلودگی دست‌ها

چه زمانی از محلول‌های ضدعفونی‌کننده استفاده کنیم؟

- قبل و پس از تماس با فرد بیمار در بیمارستان
- عدم دسترسی به آب و صابون

مراحل شستشوی دست چگونه است؟

زمان کافی برای شستن دست‌ها با آب و صابون بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه و زمان لازم برای ضدعفونی با محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است.

این مراحل را بترتیب انجام دهید:

۱- دستها را با آب ولرم خیس کنید و در کف دست‌ها مایع دستشویی بریزید و با مالیدن کف دستها به هم کف ایجاد کنید:



۲- پشت دست‌ها را مطابق تصویر زیر بشویید.



۳- در مرحله بعد، فضای بین انگشتان را بشویید.



۴- انگشتان را در هم قفل کنید و پشت انگشتان و ناخن‌ها را با مالش پشت انگشتان به کف دست دیگر تمیز کنید.

