



راهنمای بهداشت دست در مراقبت از بیماران

Guideline on Hand Hygiene in Health Care

عفونت‌های مکتسبه از خدمات سلامت منجر به افزایش مرگ و میر، طولانی شدن مدت اقامت بیماران در بیمارستان، ناتوانی طولی‌مدت، افزایش مقاومت آنتی‌میکروبیال میکروارگانیسم‌ها و بار گران اقتصادی می‌شود.

نتایج مطالعات بسیاری نشان داده است که کارکنان خدمات سلامت می‌توانند با انجام پروسیجرهای تمیز یا لمس نواحی سالم پوست بیماران بستری، دست‌ها یا دستکش‌هایشان را آلوده به پاتوژن‌هایی نظیر باسیل گرم منفی، استافیلوکوکوس آئروس، ایتروکوکوسی یا کلاستریدیوم دیفیسیل نمایند. در صورت عدم رعایت بهداشت دست، هر چه مدت ارائه مراقبت بیشتر باشد، آلودگی دست‌ها بیشتر خواهد بود. انتقال از طریق دست‌های آلوده کارکنان خدمات سلامت شایع‌ترین الگو در غالب مجموعه‌های ارائه‌کننده خدمات بهداشتی درمانی محسوب می‌شود. عدم کفایت (مصرف ماده تمیزکننده به مقدار یا در زمان ناکافی) یا عده رعایت مناسب بهداشت دست در طی ارائه خدمت به یک بیمار یا حین تماس با بیماران مختلف منجر به انتقال میکروبی می‌شود.

در حداقل ۲۰ مطالعه‌ی بیمارستانی بین سال‌های ۱۹۷۷ تا ۲۰۰۸ ارتباط موکث ارتقاء بهداشت دست را با کاهش نرخ عفونت و انتقال مقاطع نشان داده‌اند.



مدت کل مراحل: ۲۰ تا ۳۰ ثانیه



اقدامات پیش‌گیری:

۱. به هیچ وجه دستکش جایگزین شست و شوی دست‌ها با آب و صابون یا ضد عفونی یا محلول‌های Hand Rub نمی‌شود.
۲. استفاده نامناسب دستکش عامل انتقال پاتوژن‌ها می‌باشد. ضرورت استفاده از دستکش و انتخاب نوع مناسب آن (دستکش استریل یا تمیز) در موقعیت‌های مختلف ارائه خدمات منطبق با موازین احتیاطات استاندارد و روش انتقال عفونت می‌باشد، اگر به صورت منظمی تماس با خون یا سایر مواد بالقوه عفونی، غشاه مخاطی یا پوست آسیب دیده پیش‌بینی می‌شود، پوشیدن دستکش ضروری است.
۳. از یک جفت دستکش فقط برای ارائه خدمات یا مراقبت از یک بیمار استفاده نکنید.
۴. در صورتی که در حین مراقبت از بیمار و بعد از اتمام یک اقدام درمانی در یک ناحیه آلوده نیاز است موضع دیگر همان بیمار (مشمول بر پوست آسیب دیده، مخاطات یا ابزار پزشکی) یا محیط لمس شود، دستکش را درآورده یا عوض کنید.
۵. شدیداً توصیه می‌شود که از استفاده مجدد دستکش‌ها اجتناب نمایید.

۶. در صورتی که برای بهداشت دست‌ها از محلول مالش دست با پایه الکلی استفاده می‌شود، مصرف صابون آنتی‌میکروبیال توصیه نمی‌شود.

۷. با توجه به افزایش احتمال آسیب پوست در طی تماس مکرر با آب داغ، جهت شستن دست‌ها از آب داغ استفاده نکنید.

۸. انواع مختلف صابون‌ها (جامد، مایع و کاغذی) برای شست و شوی دست مورد قبول است. در صورت استفاده از نوع جامد، صابون قالبی کوچک و در جا صابونی که درناز آب را تسهیل نماید توصیه می‌شود.



مثال‌های از موارد استفاده از دستکش استریل:

- ۱- انجام هرگونه اقدامات جراحی
- ۲- زایمان و آرتینال
- ۳- اقدامات رادیولوژیکی تهاجمی
- ۴- برقراری راه عروقی و انجام اقدامات مرتبط به راه‌های عروقی بیمار (ایجاد کردن راه ورید مرکزی در بیماران)
- ۵- آماده نمودن محلول‌های تغذیه مکمل جهت انفوزیون
- ۶- آماده نمودن داروهای شیمی‌درمانی جهت تزریق

مثال‌هایی از مواردی که پوشیدن دستکش ضروری نمی‌باشد:

- ۱- تماس مستقیم با بیمار
- ۱-۱- گرفتن فشارخون، درجه حرارت و نبض بیمار
- ۲-۱- تزریق زیر پوستی و یا عضلانی به بیمار
- ۳-۱- لباس پوشاندن به بیمار
- ۴-۱- انتقال بیمار
- ۵-۱- مراقبت از چشم و یا گوش بیماران در صورت فقدان وجود ترشحات

روش صحیح شستن دست ها با آب و صابون:

* مدت زمان کل قرآیند ۴۰ تا ۶۰ ثانیه است.

- ۱- در صورت امکان همیشه از آب تمیز، روان و لوله کشی استفاده نمایید.
- ۲- ابتدا دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس کلیه سطوح دست ها را با آب و صابون بشویید.
- ۳- با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را به هم بمالید.
- ۴- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته (و بالعکس) و با قرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.
- ۵- کف دست ها را مقابل هم گزارده و با قرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.
- ۶- در حالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال کف دست دیگر گزارده و آن ها را به هم بمالید.
- ۷- انگشت شست دست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.
- ۸- انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید.
- ۹- دست ها را کاملاً آب کشی نمایید.
- ۱۰- یا حوله پارچه ای یا کاغذی یک بار مصرف دست ها را کاملاً خشک نمایید.
- ۱۱- یا همان حوله یا دستمال کاغذی شیر آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال یا حوله را به بین مخصوص لاندی گنیف برای شست و شوی مجدد بیندازید. از یک حوله پارچه ای فقط یک بار استفاده شود. (از یک حوله چند بار توسط یک فرد یا افراد مختلف استفاده نشود).

با توجه به این که دست خیس به سهولت آلوده یا میکروارگانسیم ها را گسترش می دهد، خشک کردن مناسب دست ها جزء جدایی ناپذیر فرآیند بهداشت دست است.

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



World Health Organization
سازمان جهانی بهداشت



ضد عفونی کردن دست ها با مالش به یکدیگر:

* مدت زمان کل قرآیند ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است.

- ۱- مقدار کافی از محلول مالش دست یا پایه الکی در اشکال مختلف (قوم، ژل و محلول یا وِسکوزیته پایین)، به نحوی که کل سطوح دست را بپوشاند، را در کف دست خود بریزید.
- ۲- با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان خود را به هم بمالید.
- ۳- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته (و بالعکس) و با قرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.
- ۴- کف دست ها را مقابل هم گزارده و با قرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.
- ۵- در حالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال کف دست دیگر گزارده و آن ها را به هم بمالید.
- ۶- انگشت شست دست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.
- ۷- انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید.
- ۸- اجازه دهید دست هایتان کاملاً خشک شوند.

در صورتی که از محلول های ضد عفونی با پایه الکی استفاده می نمایید، حداکثر بعد از ۸-۷ بار استفاده مکرر از محلول های ضد عفونی، دست ها را با آب و صابون بشویید.