

## بهداشت دست

میزان گستردگی عفونتهای بیمارستانی در سراسر دنیا و مشکلات اساسی که این موارد، چه در جنبه های فردی (ناتوانی و مرگ و میر) و چه در جنبه های اقتصادی (تحمیل هزینه های سنگین بر فرد و سیستم بهداشتی درمانی) ایجاد میکند پیشگیری از آن امری کاملاً ضروری به نظر میرسد. رعایت بهداشت دست یکی از کم هزینه ترین و ساده ترین روش در پیشگیری از عفونت در مراکز بهداشتی درمانی میباشد. عفونتهای کسب شده از خدمات سلامت (HAI) منجر به افزایش مرگ و میر، طولانی شدن اقامت بیماران، ناتوانی، مقاومت آنتی بیوتیکی و در نهایت افزایش هزینه ها میگردد. از انجاییکه مراقبین بطور مداوم در تماس با بیماران میباشند، در صورت عدم رعایت جوانب ذکر شده عامل انتقال عفونت میگردند. با توجه به موضوعات ذکر شده و اهمیت آنها جهت پیشگیری از انتقال بیماریهای واگیر و عفونتهای بیمارستانی و حفظ ایمنی بیماران و کارکنان، رعایت بهداشت دست بر اساس ضوابط و قوانین مربوطه جزء سیاستهای اصلی بیمارستان بوده و اجرای دقیق آن باعث اشاعه فرهنگ ایمنی میباشد و کلیه پرسنل موظف به اجرای دقیق آن هستند.

## شیوه انجام کار :

### چگونگی انتخاب روش

- **چه زمانی دستها را بشوییم؟** زمانی که روی دستها آلودگی قابل مشاهده و قابل سرایت (خون، چرک) وجود دارد، باید بوسیله آب و صابون شستشو شوند. (پس از تماس با مایعات و ترشحات بدن بیمار حتی با دستکش). شستن دستها در صورت آلودگی با باکتری های اسپور دار بخصوص در زمان شیوع کلستری دیوم دیفیسیل توصیه میشود.
- **چه زمانی از ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنیم؟** زمانی که روی دستها آلودگی قابل مشاهده وجود ندارد، می توان با استفاده از محلول با پایه الکل برای رفع آلودگی اقدام نمود.
- **رعایت بهداشت دست بایدها و نبایدها :**
  - در ۵ موقعیت، بهداشت دستها رعایت میشود یعنی :
    - قبل و بعد از تماس مستقیم با بیمار، (موقعیت ۱ و ۴)
    - بعد از خروج دستکش استریل یا غیر استریل (موقعیت ۱، ۳)
    - قبل از هر اقدام تهاجمی صرف نظر از اینکه دستش استفاده گردیده است یا خیر (موقعیت ۲)
    - بعد از تماس با مایعات بدن، مخاط، تماس غیر پوستی و یا پانسمان زخمها (موقعیت ۳)
    - بعد از تماس با اشیاء بیجان اطراف بیمار (موقعیت ۵)
  - قبل از آماده نمودن داروها یا غذا
  - ناخنهای طبیعی را کوتاه کنید (حداکثر از ۰.۵ سانتی متر بلندتر نباشند). استفاده از ناخنهای مصنوعی یا کاشته شده توسط کارکنان درمان **ممنوعیت دارد**.

## مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

لاک سبب افزایش میزان انتقال عفونت‌ها می‌گردد.

روش شستشو با آب و صابون:

زمان مورد نیاز ۶۰-۴۰ ثانیه

- ابتدا حلقه و ساعت بیرون آورده شود سپس آستین را بالا زده و آب با فشار و دمای مناسب تنظیم گردد. از آب داغ اجتناب نمایید زیرا خطر درماتیت را افزایش میدهد.
- در حالی که دستها سرازیر هستند آنها را خیس نمائید تا آب به طرف نوک انگشتان جاری گردد.
- مقدار ۵-۱۰ سی سی صابون مایع در کف دستها بریزید و دستها را به هم بمالید تا کاملا کف ایجاد گردد.
- شستن دست را با حرکت مالشی و دورانی آغاز نمائید.
- کف دست راست را کاملا به پشت دست چپ بکشید بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و بالعکس
- کف دستها به یکدیگر مالش داده شوند بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و کاملا سائیده شوند.
- انگشتان دست راست را در کف دست چپ بطوریکه انگشتان دو دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند قرار داده و با فشار بشویید و بالعکس.
- با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملا بسائید و بالعکس
- نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کاملا شستشو و تمیزنمایید و بالعکس.
- دستها و مچ را کاملا آبکشی کنید.
- دستها را با دستمال کاغذی یکبار مصرف کاملا خشک نموده با همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید و از بستن آن با دست خودداری نمایید زیرا موجب آلوده شدن مجدد دستها می‌گردد.
- دستمال را دور بیندازید.

روش مالش دست‌ها با محلول الکلی

زمان مورد نیاز ۲۰-۳۰ ثانیه

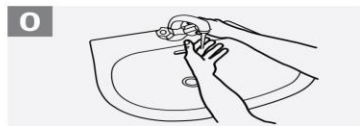
- ریختن حدود ۳ تا ۵ سی سی محلول در گودی کف دست (بستگی به اندازه دست دارد)
- مالش کف دستها به یکدیگر با انگشتان بسته
- مالش کف یک دست روی پشت و بین انگشتان دست دیگر و بالعکس برای دست دیگر
- مالش انگشتان به طوریکه انگشت در لابلای یکدیگر قرار داشته باشند .
- قفل کردن دست‌ها برای شستشوی سطح پشت انگشتان دست با حرکات چپ و راست و بالعکس برای دست دیگر
- مالش انگشت شست داخل کف دست مقابل و بالعکس برای دست دیگر
- مالش کف دست با نوک انگشتان دست مقابل و بالعکس برای دست دیگر
- خشک شدن دست‌ها در هوا

نکته : به طور همزمان از محلول با پایه الکلی و صابون استفاده نمی شود. در صورت خالی شدن ظروف، صابون و محلول الکلی را به جا صابونی و بطری اضافه ننمایید، بلکه پس از خالی شدن ظرف مایع صابون آن را شسته و پس از خشک شدن صابون را در آن بریزید. تا زمانیکه محلولهای الکلی در ظروف یکبار مصرف توزیع میگردند لزومی به شستن و جایگزین کردن محلول در آن نمیباشد.

## نحوه شستشوی دست ها

هنگامی که آلودگی قابل رویت روی دست ها وجود دارد آنها را بشویید، در غیر اینصورت از ضد عفونی کننده الکلی استفاده نمایید.

مدت زمان لازم : ۴۰-۶۰ ثانیه



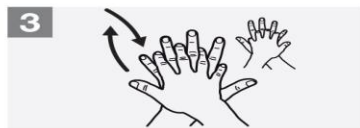
ابتدا دست ها با آب خیس شود



مایع صابون به اندازه کافی روی دست ها ریخته شود



کف دست ها را به هم بمالید



کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشت ها را اسکراب کنید و برعکس



کف دست ها روی هم قرار گرفته و ما بین انگشتان را مالش دهید



انگشتها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



انگشت شست دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده به صورت دورانی مالش دهید و برعکس



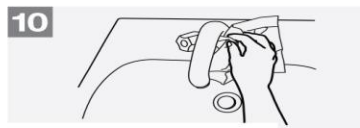
انگشتان را جمع کرده و به صورت چرخشی در کف دست مقابل حرکت دهید و برعکس



دست ها را با آب شستشو دهید



دست ها را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید



برای بستن شیر آب از همان دستمال استفاده کنید . اینک دستان شما کاملا تمیز است .



دست ها آماده است .



World Health Organization

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands



تهیه شده در واحد کنترل عفونت مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



# How to Handrub?

روش صحیح ضد عفونی دست ها با ضد عفونی کننده های الکلی

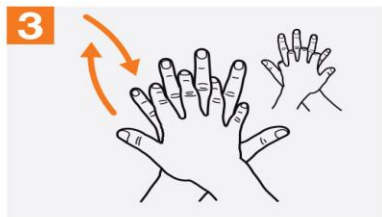
**Duration of the entire procedure: 20-30 seconds**



کف دست را با مقدار کافی ضد عفونی کننده الکلی پر کنید



کف دست ها را به هم بمالید



کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشت ها را اسکراب کنید و برعکس



کف دست ها روی هم قرار گرفته و ما بین انگشتان را مالش دهید



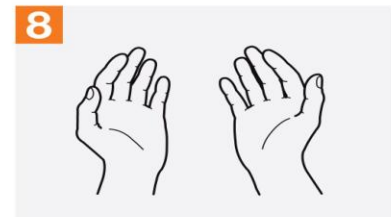
انگشت ها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



انگشت شست دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده و به صورت دورانی مالش دهید و برعکس



انگشتان را جمع کرده به صورت چرخشی در کف دست مقابل حرکت دهید و برعکس



دست ها آماده است



World Health  
Organization

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands



تهیه شده در واحد کنترل عفونت مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



## مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

### بخش دوم :

### اسکراب جراحی

### روش انجام کار:

- انگشتر، ساعت، دستبند را قبل از آماده کردن دستها برای جراحی بیرون آورید .
- استفاده از لاک و ناخن های مصنوعی ممنوع است .
- اگر آلودگی دست ها قابل مشاهده است ، قبل از آماده شدن برای جراحی آنها را با آب و صابون بشوئید.
- آلودگی های زیر ناخنها با استفاده از تمیز کننده ناخن ( قابل استریل کردن یا یکبار مصرف ) زیر آب پاک گردد.
- انگشتان حدوداً ۲۰-۳۰ بار برس کشیده شود و سایر قسمتها ۱۰-۲۰ بار کافی است. این پروسه ۲ دقیقه طول میکشد، با بالا نگه داشتن دست از ساعد اسکراب شروع می شود . (جهت جلوگیری از آلودگی مجدد دستها بوسیله آب و صابون از ناحیه آرنج)
- زمانی که ضدعفونی کردن دست ها با استفاده از صابون های ضد میکروبی انجام می شود، دست ها و ساعدها را به مدت پیشنهادشده یعنی بین ۲ تا ۵ دقیقه مالش دهید. لازم نیست زمان بیشتری (برای مثال ۱۰ دقیقه) دست ها را مالش دهید.
- تا حدود ۲ اینچ بالاتر از آرنج شسته شود.
- زمانی که از محلولهای الکلی جهت آماده سازی دست برای جراحی استفاده می کنید به قدر کافی محلول به دست ها و ساعدها آغشته نمایند تا در تمام طول مدت آماده سازی دست خیس باشد. با مقدار کافی و لازم محلول (بیش از ۶ سی سی)، دستها و ساعد تا ناحیه آرنج تا زمان خشک شدن کامل بصورت چرخشی مالش داده شود
- بعد از به کارگیری محلول الکلی اجازه دهید دست ها و ساعد ها کاملاً خشک گردد و سپس دستکش های استریل را بپوشید .
- هر زمان دست با هر چیزی بجز ناخن شور یا برس تماس داشت ، ناحیه آلوده شده باید ۱ دقیقه بیشتر اسکراب شود.
- با حرکت یک سویه دستها و آرنج (از نوک انگشتان تا آرنج ) بطور کامل از میان جریان آب آبکشی انجام شود. بدون حرکت دست ها به عقب و جلو

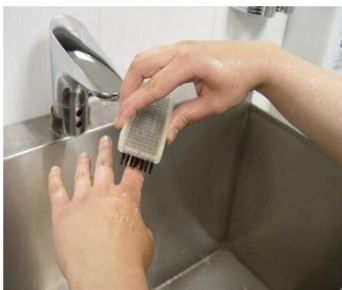
## مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

- در هنگام ورود به اتاق عمل دست ها بالاتر از آرنج نگه داشته شود. در اتاق عمل قبل از پوشیدن گان و دستکش استریل دستها وساعد با استفاده از حوله استریل و تکنیک آسپتیک خشک شود. ضد عفونی نمودن دست ها برای جراحی بایستی توسط صابون ضد میکروبی و یا محلول الکلی مناسب انجام شود. بهتر است از محصولی استفاده شود که اثری پایدار داشته باشد. این کار قبل از پوشیدن دستکش استریل انجام شود.

### نحوه اسکراب دستها



ناخن ها با استفاده از تمیز کننده ناخن زیر آب پاک گردند



انگشتان حدوداً ۳۰-۲۰ بار برس کشیده شود. و سایر قسمتها ۲۰-۱۰ بار کافی است. این پروسه ۲ دقیقه طول میکشد.



زمانی که ضد عفونی کردن دست ها با استفاده از صابون های ضد میکروبی انجام می شود، دست ها و ساعدها را به مدت پیشنهاد شده یعنی بین ۲ تا ۵ دقیقه مالش دهید.



با حرکت یک سویه دستها و آرنج (از نوک انگشتان تا آرنج) بطور کامل از میان جریان آب آبکشی انجام شود. (بدون حرکت دست ها به عقب و جلو)



در اتاق عمل قبل از پوشیدن گان و دستکش استریل دستها وساعد با استفاده از حوله استریل و تکنیک آسپتیک خشک شود.





## مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

بخش سوم:

امکانات و ملزومات

تامین منابع و امکانات : محلولهای دست بر اساس مصوبه کمیته کنترل عفونت انتخاب میگردد و واحد داروخانه مسئولیت تهیه آن را عهده دار میباشد. کنترل کیفی محلولها و نظارت بر نحوه استفاده را سوپروایزر کنترل عفونت مشخص مینماید. پوسترهای آموزشی با نظارت تیم کنترل عفونت توسط واحد انتشارات آماده میگردد. کلیه بخشها و واحدهایی که با بیمار و لوازم مربوط به او در ارتباط میباشند تجهیزات ذیل را جهت انجام بهداشت دست فراهم مینمایند :

۱. روشویی به همراه صابون مایع و پوستر آموزشی شستشوی دست

۲. دستمال کاغذی

۳. محلول ضد عفونی کننده دست به همراه پوستر آموزشی راب دست در کنار هر محلول

۴. پوستر ۵ موقعیت بهداشت دست نصب بر تابلوی کنترل عفونت

محلولهای ضد عفونی دست در محلی بدون حائل با بیمار ، با فاصله حدود یک متر و سی سانت از کف بر دیوار نصب میگردد و در محلهایی که امکان نصب وجود ندارد از پایه ( دیسپنسر) کنار تختی استفاده شود. در اتاق های دارو و تزریق، پانسمان، استیشن پرستاری و نزدیک درب ورودی نیز نصب گردد. در اتاقهای شستشوی دست اتاق عمل Cath lab , Ep lab محلولهای مصوب کمیته کنترل عفونت در کنار سینک نصب میگردند. در بخشهای کودکان فقط در اتاق دارو و پانسمان دیسپنسر بر دیوار نصب شده و پرستاران و پزشکان از محلولهای جیبی که بیمارستان در اختیار قرار داده استفاده مینمایند. سالانه یکبار کامپلیانس بهداشت دست اندازه گیری میگردد و به همین جهت رابطین کنترل عفونت داوطلب ، در یکی از جلسات رابطین؛ انتخاب میشوند در این زمینه آموزش لازم توسط سوپروایزر کنترل عفونت ارائه میشود که شامل توضیح در مورد موقعیتهای بهداشت دست، نحوه تکمیل چک لیست، این آموزش با فیلم دریافت شده از سازمان جهانی بهداشت که به شکل سوال و جواب در رابطه با تعیین صحیح موقعیتهای بهداشت دست میباشد، تکمیل میگردد. ارزیابی کامپلیانس بهداشت دست در طول ۴ الی ۶ هفته انجام میگردد که شامل گروههای پزشک ( استاد و دستیار) پرستاری (پرستار و کمک بهیار) ، فیزیوتراپ و نمونه گیر آزمایشگاه میباشد. طبق استاندارد WHO در هر بخش دویست موقعیت در نظر گرفته میشود و برای سایر حرفه ها که محدود به یک بخش نیستند هم دویست موقعیت در نظر گرفته میشود ، در کل نتایج آن به ریاست مرکز و واحدها و بخشهای مربوطه اطلاع رسانی میشود.

ملزومات مورد نیاز جهت اسکراب :

محلولهای دست بر اساس مصوبه کمیته کنترل عفونت انتخاب میگردد و واحد داروخانه مسئولیت تهیه آن را عهده دار میباشد. کنترل کیفی محلولها و نظارت بر نحوه استفاده را سوپروایزر کنترل عفونت مشخص مینماید .

۱. سینک مخصوص اسکراب به همراه صابون مایع و پوستر آموزشی راب دست جراحی

۲. محلول ضد عفونی کننده دست بلافاصله قبل از جراحی در اتاق اسکراب دست

## مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

۳. دستمال کاغذی
۴. محلول ضد عفونی کننده دست به همراه پوستر آموزشی راب دست در کنار هر محلول در اتاقها ، راهروها، ورودی هر اتاق عمل
۵. پوستر ۵ موقعیت بهداشت دست نصب بر تابلوی کنترل عفونت
۶. ساعت یا تایمر
۷. برس ناخن: برس زدن جهت آماده سازی دستها برای جراحی ضرورت ندارد اما اگر تمایل به استفاده میباشد از برسهای نرم که از ایجاد خراش روی پوست پیشگیری مینماید استفاده گردد .
۸. سینک باید به گونهای طراحی شده باشد که خطر پاشیده شدن آب را کاهش دهد.

