

انستیتو آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

الزامات 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 انتی 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 میباید و کلیه پرسنل موظف به اجرای دقیق آن هستند.

شیوه انجام کار:

چگونگی انتخاب روش

• **چه زمانی دستها را بشوئیم؟** 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 کلوستریدوم 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 باید ها 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 و 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 ۴)
- 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**.

لاک سبب افزایش میزان انتقال عفونتها میگردد.

روش شستشو با آب و صابون:

زمان مورد نیاز ۴۰-۶۰ ثانیه

انستیتو آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

- 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 کاملاً کف ایجاد گردد.
- شستن دست را با حرکت مالشی و دورانی آغاز نمائید.
- کف دست راست را کاملاً 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 کاملاً 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 بشوید و بالعکس.
- با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملاً بسائید و بالعکس
- نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کاملاً شستشو و تمیزنمایید و بالعکس.
- دستها و مچ را کاملاً آبکشی کنید.
- دستها را با دستمال کاغذی یکبار مصرف کاملاً خشک نموده با همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید و از بستن آن با دست خودداری نمایید زیرا موجب آلوده شدن مجدد دستها می گردد.
- دستمال را دور بیندازید.
- روش مالش دست ها 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 دست ها 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 دست ها 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 زمانی که محلولهای الکلی در ظروف یکبار مصرف توزیع میگردند لزومی به شستن و جایگزین کردن محلول در آن نمی باشد.

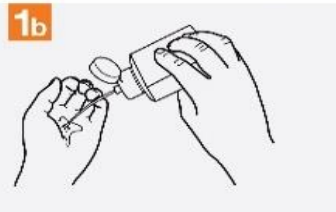
How to Handrub?

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

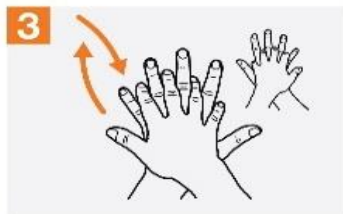
 Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



1a کف دست را با مقدار کافی ضد عفونی کننده الکلی پر کنید



2 کف دست ها را به هم بمالید



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



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



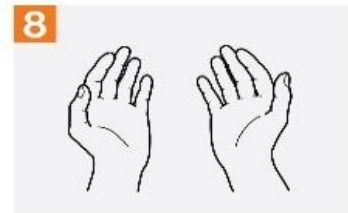
5 انگشت ها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



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



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



8 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



انستیتو آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

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 ۳۰-۲۰ بار برس کشیده شود و سایر قسمتها ۲۰-۱۰ 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 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. 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 نمایید 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
- 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 و ساعد 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:

انستیتو آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

روش ضد عفونی دستها جهت جراحی



انگشتان دست راست را به محلول الکلی آغشته کنید تا فضای زیر ناخنها ضد عفونی شود (۵ ثانیه)



با استفاده از آرنج دست راست ۳ ml (۵ دوز) از محلول الکلی را در کف دست چپ خود بریزید.

• در زمان ورود به اتاق عمل و بعد از پوشیدن کلاه و ماسک دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.

• دستهای خود را طبق تصاویر ۱ تا ۱۷ با محلولهای ضد عفونی قبل از انجام هر پروسیجر جراحی ضد عفونی نمائید.

• در صورتی که پودر تالک یا ترشحات بیولوژیک بعد از خروج دستکش روی دستهای شما باقی است، با آب و صابون بشوئید.



تصاویر ۳ تا ۷، ساعد را تا بالای آرنج به محلول الکلی آغشته کنید با انجام حرکت دورانی از آغشته شدن تمامی قسمت های ساعد به محلول الکلی اطمینان حاصل کنید (۱۰ تا ۱۵ ثانیه)



کف دستها را به هم بمالید تا تمام سطوح آنها به محلول آغشته شود.



با استفاده از آرنج دست راست ۵ تا ۶ ml (۳ دوز) محلول الکلی را کف دست چپ بریزید طبق تصاویر دستها را تا مچ به طور صحیح اسکراب نمائید (۲۰ تا ۳۰)



تصاویر ۸ لغایت ۱۰، مراحل یک تا هفت را برای دست چپ تکرار نمائید.



زمانی که دستها کاملاً خشک شدند می توانید دستکش و گان استریل را بپوشید.

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

کف دستها را روی هم قرار دهید و ما بین انگشتان را مالش دهید.

کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشتها را اسکراب کنید و بالعکس

باتوجه به توصیه شرکت تولید کننده محلول این مراحل دو یا سه بار تکرار شود

رجایی

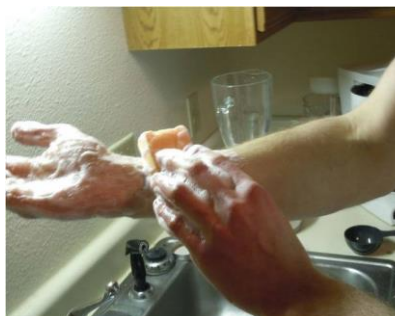
انستیتو آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

روش اسکراب با آب و صابون انتی باکتریال :



ناخن‌ها با استفاده از تمیز کننده ناخن زیر آب پاک گردند

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



زمانی که ضد عفونی کردن دست‌ها با استفاده

از صابون‌های ضد میکروبی انجام می‌شود،

دست‌ها 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 دست‌ها

به عقب و جلو)



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

بخش سوم:

تاریخ:

شماره:

پوست:

بسمه تعالی

انستیتو آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



انستیتو قلب و عروق شهید رجایی