

مقدمه:

بهداشت دست، ساده ترین و مؤثرترین روش برای پیشگیری از عفونت های مرتبط با مراقبت های بهداشتی است. سازمان جهانی بهداشت (WHO) هر سال در ۵ می (۱۵ اردیبهشت) هفته جهانی بهداشت دست را گرامی می دارد.

شعار سال ۲۰۲۵:

نجات جان ها با تمیز نگه داشتن دست ها"

(SAVE LIVES: Clean your hands)



اهمیت رعایت بهداشت دست در حرفه پرستاری:

۱. پیشگیری از عفونت های بیمارستانی: مطالعات نشان می دهد که بهداشت

مناسب دست می تواند میزان عفونت ها را تا ۴۰٪ کاهش دهد (WHO, 2024).

۲. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، ۸۰٪ از عفونت های بیمارستانی از طریق دست های آلوده منتقل می شوند.

۳. حفاظت از خود و بیماران: پرستاران بیشترین تماس را با بیماران دارند؛ بنابراین رعایت اصول صحیح شستن یا ضدعفونی دست ها از ابتلا به بیماری های منتقله جلوگیری می کند.

۴. نقش الگو بودن: رعایت اصول بهداشت دست توسط پرستاران الگویی برای سایر کارکنان، بیماران و همراهان است.

پنج لحظه کلیدی برای بهداشت دست

5 Moments for Hand Hygiene:

طبق دستورالعمل WHO، پنج موقعیت ضروری برای رعایت بهداشت دست عبارتند از:

۱. پیش از تماس با بیمار
۲. پیش از انجام اقدامات آسپتیک

۳. پس از تماس با مایعات بدن بیمار
۴. پس از تماس با بیمار
۵. پس از تماس با محیط اطراف بیمار

THE 5 MOMENTS

1. BEFORE touching a patient
2. BEFORE a procedure
3. AFTER a procedure (or body fluid exposure)
4. AFTER touching a patient
5. AFTER touching a patient's surroundings

روش صحیح بهداشت دست:

- در صورت آلودگی قابل مشاهده: شستشو با آب و صابون به مدت حداقل ۴۰-۶۰ ثانیه.
- در صورت عدم آلودگی قابل مشاهده: ضدعفونی با محلول های الکلی به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه.
- تاکید بر مالش کامل تمام قسمت های دست، شامل انگشتان، پشت دست و بین انگشتان.

به یاد داشته باشیم:

۱. هرگز به جای بهداشت دست، فقط به دستکش اکتفا نکنید.



عنوان

بهداشت دست: نخستین گام در مراقبت ایمن

به مناسبت هفته جهانی بهداشت دست - ویژه پرسنل



گروه هدف: پرسنل مرکز

نام و نام خانوادگی تدوینگر:

مرضیه سامی (سوپروایزر آموزشی)

بهار ۱۴۰۴

منابع:

1. World Health Organization. (2024). SAVE LIVES: Clean Your Hands – Annual Global Campaign. WHO Website
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). Hand Hygiene in Healthcare Settings. CDC Website

۲. استفاده درست از دستکش را بیاموزیم.
۳. رعایت بهداشت دست و استفاده بجا از دستکش، دو اصل جدایی ناپذیر



HOW TO HAND WASH

1. Wet hands with running water
2. Soap your hands and lather up
3. Rub all over your hands, between your fingers and thumbs for 20 seconds
4. Rinse hands under running water
5. Dry hands using paper towel

HOW TO HAND RUB

1. Apply a small amount of ABHR to your palm
2. Cover all surfaces of the hands and wrists
3. Perform rotational rubbing of fingertips in the palm of the other hand
4. Rotational rubbing of both thumbs
5. Rub hands until dry