



## آموزش به بیمار

## شستن دست ها



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان کودکان دکتر شیخ  
واحد آموزش به بیمار

کد سند: DSKH-PAM042

تاریخ تدوین: بهمن ۹۳ بازنگری هشتم: خرداد ۱۴۰۴

بازنگری بعدی: مهر ۱۴۰۶

## روش درست شستن دست ها

تنها زمانی دست ها را بشوید که کثیف دیده شود، در غیر این صورت، مالش دست با زل استریل را انجام دهید!

مدت زمان این روش: بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



برای دسترسی به مطالب آموزشی  
بیشتر و فیلم آموزشی بارکد را  
اسکن کنید

## چگونه دستان خود را تمیز کنیم؟

- روش تمیز کردن دست ها با محلول های الکی روش ارجح برای تمیز کردن دست ها می باشد و در مواقعی که دست ها آلودگی واضح ندارد حتی بهتر از شستن دست ها با صابون است.
- روش دوم شستن دست ها با صابون و آب جاری است تا مواقعی که آلودگی واضح از دست ها پاک شود.
- در صورتی که آب جاری موجود نمی باشد با استفاده از پارچه مرطوب می توان آلودگی واضح را رفع کرد و بعد از مواد ضد عفونی الکی استفاده کرد.

به روش شستن صحیح دست در صفحه بعد توجه کنید.

در صورت بروز هرگونه مشکل در مراقبت از کودک خود، می توانید همه روزه با پرستاران مجرب حاضر در کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه بیمارستان دکتر شیخ به صورت حضوری یا از طریق تلفن زیر مشاوره دریافت فرمایید:

تلفن تماس: ۳۷۲۶۹۰۲۱ داخلی ۲۰۲

صبح ها: ساعت ۸ الی ۱۲

روشهای دسترسی به آموزش مجازی بیمارستان دکتر شیخ

مراجعه به وب سایت بیمارستان لینک آموزش به بیمار به آدرس :

<https://sheikh.mums.ac.ir/patient-education>

[https://www.aparat.com/Dr.Sheikh\\_Hospital/videos](https://www.aparat.com/Dr.Sheikh_Hospital/videos)

منبع:

<http://www.nursingconsult.com>

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکتان باشیم.



### شستن دست ها

شستن دست ها مهم ترین روش پیشگیری از عفونت ها می باشد. بدون شستن دست ها عوامل بیماری زا روی دست ها زنده می مانند و باعث بیماری می شوند.

### روش های شستشوی دست ها

#### شستشوی دست به روش معمول:

شامل استفاده از هر نوع صابون غیرطبی (مایع، جامد یا قالبی، کاغذی و پودر) می باشد.

#### ضد عفونی کردن دست ها:

در این روش از یک ماده ضد عفونی کننده و محلول ضد میکروبی استفاده می شود که بدون استفاده از آب انجام گردیده و به آن مالش بهداشتی دست ها می گویند.

### رعایت نکات زیر در هنگام شستشوی دست ها

#### ضروری است:

- دست ها باید در زیر آب شسته شوند.
- حتی المقدور بدون کمک دست ها، درجه حرارت آب تنظیم شود.
- دمای آب تاثیری بر حذف ارگانیسم ها و بهداشت دست ندارد.
- جا صابونی مناسب در دسترس باشد.
- اگر این ظروف قابل پر شدن مجدد باشند باید در ابتدا پاک (شستشو) شده و سپس مجددا پر شوند.
- ظرف مخصوص برای دفع حوله یا دستمال کاغذی مصرف شده، وجود داشته باشد.
- با استفاده از حوله یا دستمال کاغذی می توان شیر آب را بست بدون آن که دست ها مجددا آلوده شود.



### شستشوی دست چه زمانی انجام می شود؟

- قبل از تماس با بیمار یا محیط او
- بعد از تماس با مایعات و ترشحات بیمار (مانند آب بینی، ادرار، ترشحات زخم و...) و قبل از انجام کار دیگر
- قبل و بعد از دست زدن به موادی که آلوده شده اند یا احتمال آلودگی آنها می رود.
- اگر دست ها به ضوح و به صورت قابل رویت آلوده و کثیف شده اند.
- قبل و بعد از خوردن غذا یا دست زدن به آن.
- بعد از رفتن به توالت، بعد از پاک کردن بینی یا پس از عطسه و سرفه کردن.
- اگر به طور تصادفی با ترشحات، خون و مایعات بدن بیمار تماس پیدا کردید.

