



CLINICAL
EXCELLENCE
COMMISSION



**Patients and visitors:
What you need to
know about
hand hygiene.**

**بیماران و عیادت
کنندگان:**

**آنچه که در باره بهداشت
دست باید بدانید.**

Clean hands save lives



چرا بهداشت دست مهم است؟

بیماران در بیمارستان اغلب ناخوش هستند یا پس از عمل جراحی دوره نقاهت را می گذرانند و یا به ضعف ایمنی بدن دچارند، و به همین علت همه در معرض خطر ابتلا به عفونت های میکروبی می باشند. ما علاقمندیم از بیمار شدن بیماران به این قبیل باکتری ها پرهیز شود، چون با وجودیکه بسیاری از میکروب ها برای افراد سالم بی ضرر هستند، همین باکتری ها می توانند در افرادی که ناخوش هستند عفونت های جدی و پر دوامی را ایجاد نمایند. یکی از ساده ترین و در عین حال کاراترین راه های کاهش عفونت این است که کلیه کارکنان، بیماران و عیادت کنندگان بهداشت دست خود را به خوبی مراعات کنند.

بهداشت خوب دست یعنی چه؟

بهداشت خوب دست یعنی شستن دستان با موادی از جنس الکل یا با آب و صابون تا اینکه از پخش شدن میکروب ها جلوگیری به عمل آید. با جلوگیری از پخش شدن میکروب ها ما خواهیم توانست از سرایت بیماریهای عفونی در بیماران کم کنیم.

تعهدات ما نسبت به شما

تمام کارکنان بیمارستان بهداشت دست را جدی می گیرند چون ما می دانیم که این آسان ترین راه برای هرچه ایمن تر و سالم تر نگهداشتن بیماران است.

در هر بار که کارکنان ما با بیمار در تماس هستند یا اگر بخواهیم به زبان ساده تر سخن گوئیم، قبل و بعد از هر تماس با بیمار بایستی دستان خود را تمیز نمایند.

در هنگام مراجعه شما به بیمارستان چه به عنوان بیمار و چه به عنوان عیادت کننده از شما دعوت می شود تا با رعایت هرچه بهتر بهداشت دست خودتان، در پیکار در برابر عفونت (وشیوع بیماری ها) با ما همراه شوید.

بهداشت دست امری است که به همه ربط دارد

برای رعایت بهداشت دست خود، بیماران و عیادت کنندگان هر دو نقشی اساسی ایفا می نمایند.

- عیادت کنندگان بایستی هر بار که وارد یا خارج از اتاق بیمار می شوند، دستان خود را تمیز نمایند.

- بیماران و عیادت کنندگان هرگز نباید به زخم ها، پوشش زخم ها، لوله های مربوط به تزریق در رگ یا به سایر وسایل درمان بیماران دست بزنند.
- بیماران بایستی آداب بهداشت شخصی خود را بخصوص هنگام بستری شدن در بیمارستان رعایت نمایند. از جمله این آداب، شستن دستها پس از رفتن به توالت و پیش از خوردن غذا است.

پرسیدن عیب نیست

گاه به گاه کارکنان ما خیلی گرفتار کار می شوند و بیماران ممکن است نگران باشند که پزشک آنان، پرستار آنان یا سایر کارکنان بهداشتی دستان خود را پیش از تماس با آنان یا پس از آن، تمیز کرده اند یا نه.

به عنوان بخشی از نقش شما در پیکار با عفونت امیدواریم به خاطر داشته باشید که پرسیدن عیب نیست. اگر شما دچار تردید هستید، هرگز در یادآوری کارکنان بیمارستان در مورد رعایت شیوه های درست در انجام راهکارهای مهم دریغ نفرمائید.



چگونگی تمیز کردن دستان با آغشته ساختن دست با

مواد الکلی*

مواد الکلی مخصوص ضد عفونی کردن دست تعداد میکروب های روی پوست بدن را فوق العاده کاهش می دهد و این مواد زوداثر بوده و با مقایسه با استفاده از آب و صابون مصرف مکرر آنها کمتر پوست را ناراحت می کند.

مواد الکلی ضد عفونی کننده دست برای دستانی که چرک نمایان دارند خوب عمل نمی کند چون مانند آب و صابون نمی تواند چرک را جدا و از دست بزداید.



- ضد عفونی کننده های الکلی دست را بدون آب تمیز می کند.
- این مواد زود تبخیر شده اثری باقی نمی گذارند و برای حفظ پوست در شرایط خوب دارای مواد خیس کننده moisturising agents هستند.

اقدامات اساسی در حفظ بهداشت دست با استفاده صحیح از ضد عفونی کننده های الکلی مخصوص دست عبارتند از:

1. این ماده را به کف یک دست مالیده و و بعد دستان خود را به هم بمالید به طوری که تمام سطوح دست و انگشتان خود را آغشته نمائید تا اینکه خشک شود.
2. ناخن های دراز یا ناخن های مصنوعی باعث می شود ضد عفونی دستان با اشکال انجام شود. در این قبیل موارد بایستی لای ناخن ها هم ماده ضد عفونی زده شود و چرک و میکربی اگر هست پاک شود.

*نظر کلیه رهبران مذهبی مسلمان در سطح بین المللی این است که استفاده از الکل برای ضد عفونی و مصارف بهداشتی مجاز است.

چگونگی تمیز کردن دست با آب و صابون

صابون و آب جاری باعث می شود چرک و چربی را از دست بزداید. اگر دست شما چرک باشد شستن با آب و صابون بهترین راه است.

شش اقدام اساسی برای شستن دست با آب و صابون عبارتند از:

1. شیر آب را باز کنید و بگذارید آب روی دست شما جریان پیدا کند.
2. دست خود را صابون مالی کنید.
3. دستان خود را روی هم بمالید تا لایهء کف دستان شما را بپوشاند.
4. همه سطوح دست را با کف بپوشانید و بمالید. دست کم 10 تا 15 ثانیه دستان کف آغشته خود را به هم بمالید. دست را کاکلا آب بکشید.
5. با استفاده از یک حوله کاغذی دستان خود را خشک نمایید.
6. حوله کاغذی مصرف شده را در ظرف زباله بیاندازید.

در یک نوبت کاری هشت ساعتی یک پرستار به طور متوسط یک ساعت وقت صرف می کند تا با شستن دستان با آب و صابون بهداشت دست خود را رعایت نماید.*

این رقم برپایه کل وقت 56 دقیقه ای است که با هفت نوبت شستن دست (هر بار به مدت 60 ثانیه) در هر ساعت حساب شده است.

*منبع: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997



نقش دستکش ها

دستکش می تواند برای حفظ بهداشت دست کمک بوده و مکمل مهمی به حساب آید. ولی پوشیدن دستکش به هیچوجه نمی تواند نیاز به شستن دست را از میان بردارد.

پوستر های مخصوص بیکار با عفونت که در این ساختمان مشاهده می کنید برای آن است که به همه اهمیت دستان تمیز را در بیکار با عفونت و جلوگیری از آن گوشزد کند.

آیا آگاهی بیشتری می خواهید؟

برای آگاهی بیشتر، از هر یک از کارکنان که برای درمان شما خدمت می کنند پرسش نمایید. اگر به اطلاعات مفصل تری نیاز دارید به کارکنان کنترل عفونت ما مراجعه کنید.



یادتان باشد، پرسیدن عیب نیست.