

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آموزش بهداشت دست

اردیبهشت 1405

تهیه کننده: فاطمه آرم سوپروایزر کنترل عفونت



World Health
Organization

World Hand Hygiene Day 2026

روز جهانی بهداشت دست ۲۰۲۶

انجام بهداشت دست؛ نجاتبخش زندگی



www.tehran-hospital.com

تهران، خیابان کریمخان زند، خیابان حسینی

۰۲۱۸۸۸۲۱۰۲۱-۵

World Hand Hygiene Day 2026

روز جهانی بهداشت دست ۲۰۲۶

انجام بهداشت دست؛ نجات بخش زندگی

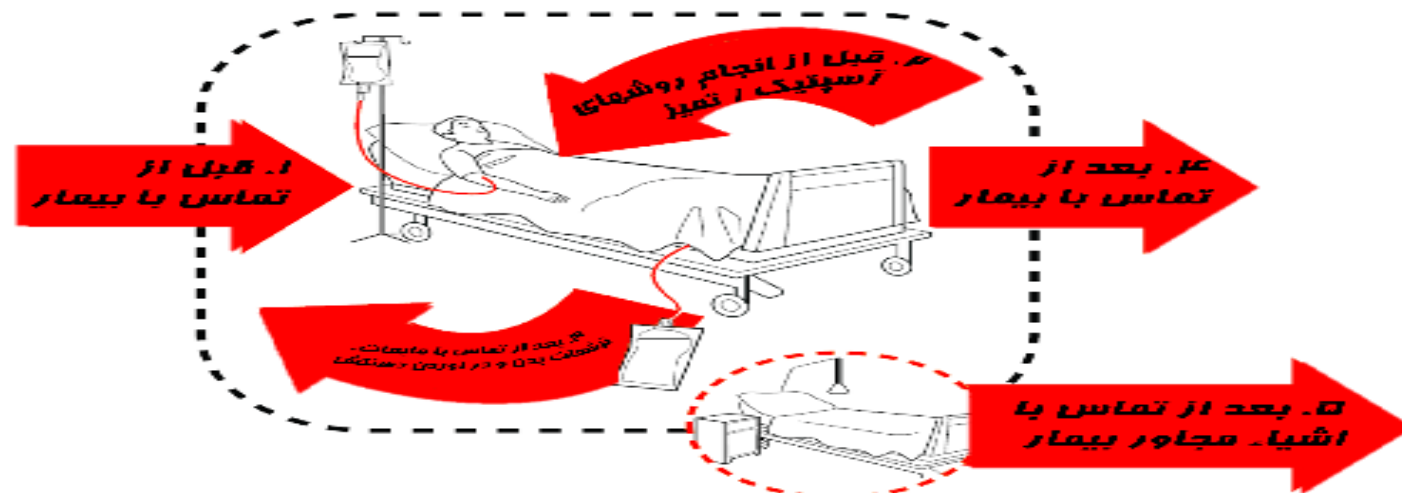


www.tehran-hospital.com

تهران، خیابان کریمخان زند، خیابان حسینی

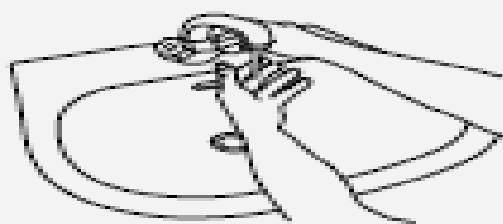
0188841041-5

۵ موقعیت برای بهداشت دست در بیماران بستری



۱- قبل از تماس با بیمار	چه وقت؟ قبل از تماس با بیمار دستهایتان را ضدعفونی کنید . چرا؟ جهت محافظت بیمار در برابر میکروب های مضر موجود در دستهای شما
۲- قبل از انجام روشهای آسپتیک / تمیز	چه وقت؟ دستهای خود را قبل از انجام یک فرایند آسپتیک / تمیز ضدعفونی کنید . چرا؟ جهت محافظت بیمار در برابر ورود میکروب های مضر موجود بر روی بدن خود بیمار به وی
۳- بعد از تماس با مایعات و ترشحات بدن بیمار و در آوردن دستکش	چه وقت؟ دستهای خود را بلافاصله بعد از انجام هر فرایندی که در آن خطر قرار گرفتن در معرض مایعات بدن وجود داشته باشد و بعد از خارج کردن دستکش ضدعفونی نمایید. چرا؟ جهت حفاظت از خود و محیط در مقابل میکروبهای مضر بیمار
۴- بعد از تماس با بیمار	چه وقت؟ دستهای خود را بعد از تماس با بیمار ، در پایان مواجهه و یا زمانیکه در بین مواجهه وقفه می افتد ، ضدعفونی نمایید . چرا؟ جهت حفاظت از خود و محیط در مقابل میکروبهای مضر بیمار
۵- بعد از تماس با اشیا مجاور بیمار	چه وقت؟ دستهای خود را پس از تماس با هرگونه شی یا لوازم موجود در محیط اطراف بیمار در زمانی که یک فضای خاص به صورت موقت به یک بیمار اختصاص یافته ضدعفونی نمایید حتی اگر با بیمار تماسی برقرار نشود. چرا؟ جهت حفاظت از خود و محیط در مقابل میکروبهای مضر بیمار
با رعایت بهداشت دست زندگیا را نجات دهید . واحد کنترل عفونت مرکز آموزشی درمانی شفا	

0



Wet hands with water;

1



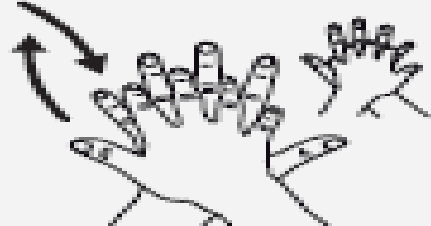
Apply enough soap to cover
all hand surfaces;

2



Rub hands palm to palm;

3



Right palm over left dorsum with
interlaced fingers and vice versa;

4



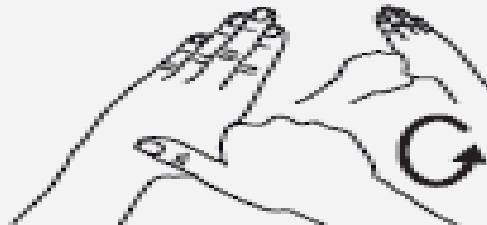
Palm to palm with fingers interlaced;

5



Backs of fingers to opposing palms
with fingers interlocked;

6



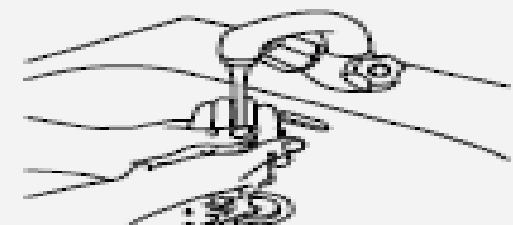
Rotational rubbing of left thumb
clasped in right palm and vice versa;

7



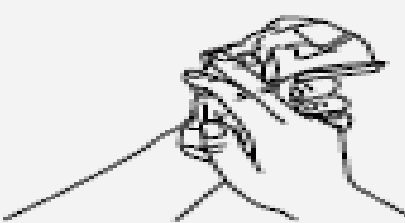
Rotational rubbing, backwards and
forwards with clasped fingers of right
hand in left palm and vice versa;

8



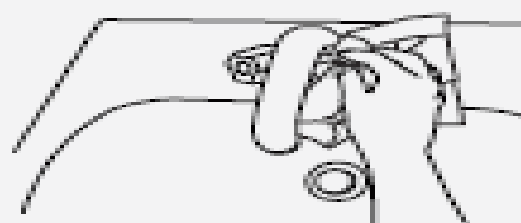
Rinse hands with water;

9



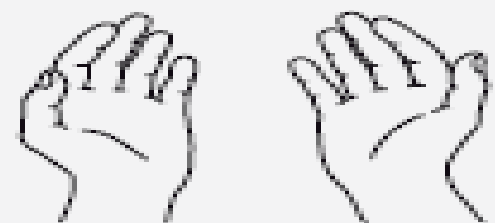
Dry hands thoroughly
with a single use towel;

10



Use towel to turn off faucet;

11



Your hands are now safe.





1

مداکتر ۵ میلی لیتر (سه دوز)



2

۵ ثانیه



3

مرامل ۳ الی ۷ در مجموع
۱۰ الی ۱۵ ثانیه



4



5



6



7



8

مداکتر ۵ میلی لیتر (سه دوز)



9

۵ ثانیه



10

مرامل ۳، ۴، ۵ و ۶ قبل از این مرحله
برای دست وپ انجام شود



11

مداکتر ۵ میلی لیتر



12

مرامل ۱۲ الی ۱۷ به مدت
۲۰ الی ۳۰ ثانیه



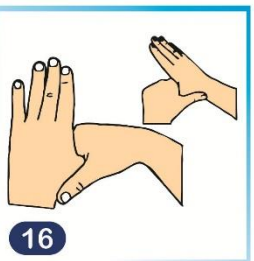
13



14



15



16



17

بهداشت دست

ارتباط ما بین رعایت بهداشت دست و گسترش بیماریها در حدود 200 سال پیش به استناد مطالعات مستقلی که در سال 1847 در وین توسط ایگناز سمیل وایز و اولیور وندل هلمز

در سال 1843 در بوستون صورت گرفت پایه ریزی شد و بر همین مبنا همبستگی مثبتی بین شستشوی دست کارکنان سلامت و گسترش بیماری های ناشی از بیمارستان عنوان شد.

بهداشت دست

➤ عفونت های ناشی از ارائه خدمات مراقبت سلامت اغلب به واسطه انواع مختلف باکتری ، قارچ و ویروس ایجاد می شود .

➤ یکی از پایش های جدید برای نظام مدرن خدمات سلامت **مقاومت میکروبی** است .

➤ در حال حاضر آنتی بیوتیک ها غالباً بی اثر بوده و بیش از 70% مقاومت های میکروبی ناشی از عوامل باکتریال به حداقل یکی از داروهایی که به صورت معمول برای درمان آنها به کار می روند ، مقاوم می باشند . درمان تعدادی از ارگانیزم های مقاوم نظیر استافیلوکوک اورئوس مقاوم به متی سیلین **MRSA** و انتروکوک مقاوم به وانکومایسین **VRE** که در مجموعه های خدمات درمانی یافت می شوند ، بسیار سخت است .

بهداشت دست

➤ انتقال از طریق دست های آلوده کارکنان خدمات سلامت شایع ترین الگو در غالب مراکز ارائه کننده خدمات سلامت محسوب می شود .

➤ باکتری ها به طور طبیعی در پوست بدن انسان به صورت کلونی موجودند و شمارش کلی باکتری های هوازی در نواحی مختلف بدن انسان متفاوت است .

➤ در سال 1938 ، باکتری های استخراج شده از دست ها به دو دسته تقسیم شده است :
فلور موقت و دائم

بهداشت دست

➤ میکروب‌هایی نظیر استافیلوکوک کواگولاز منفی و دیفتروئید که در فلور دائمی پوست موجودند و برای مدت طولانی در زیر سلول‌های سطحی پوست زندگی می‌کنند و کمتر مسئول بروز عفونت‌های بیمارستانی می‌باشند.

➤ **فلور موقت** در واقع کلونی‌های موجود بر روی لایه‌های فوق سطحی پوست بوده که با شستشوی معمول دست از بین می‌روند و **مسئول بروز عفونت‌های بیمارستانی** می‌باشند و بیشتر اشرشیاکولی و سودوموناس تشکیل می‌دهد.

بهداشت دست

➤ انتقال عفونت از طریق دست های کارکنان مستلزم وجود زنجیره ای متشکل از 5 عامل به هم پیوسته زیر است :

➤ 1- در پوست بیماران و یا در اشیاء بی جان فضای مجاور آنان باکتری ها به صورت کلونی موجود می باشند اغلب باکتری های گرم مثبت در ناحیه **اینگوئینال** ، **زیر بغل** ، **اندام فوقانی و پرینه** موجودند. (نظافت ناحیه- حمام در تخت – بهداشت پرینه-نواحی اینگوئینال و پرینه)

➤ 2- ضمن تماس بایستی این باکتری ها به دست کادر درمانی منتقل شوند.

➤ 3- میکروارگانیزم های بایستی قابلیت ماندگاری بر روی دست کارکنان حداقل برای چند دقیقه را داشته باشند .

بهداشت دست

➤ 4- شستشو یا ضد عفونی دست ها توسط کارکنان خدمات سلامت بایستی یا کاملاً انجام نشود یا به صورت نامناسب رعایت گردد و یا ماده مورد استفاده برای بهداشت دست نامناسب باشد .

➤ 5- دست یا دست های آلوده ارائه کننده خدمات بایستی در تماس مستقیم با بیمار دیگر و یا اشیای بی جانی که تماس مستقیم با بیمار خواهند داشت قرار گیرد . (یعنی از بیماری به بیمار دیگر بهداشت دست رعایت نکنم).

بهداشت دست

➤ پاتوژن ها مرتبط با ارائه خدمات سلامت نه تنها از زخم های عفونی و مترشح به دست خدمات سلامت منتقل می شوند بلکه از پوست سالم بیماران نیز انتقال می یابد .

➤ نکته : اگر بهداشت دست رعایت نشود میکروارگانیسم ها از طریق دست می توانند از یک موضع بیمار به موضع دیگری از همان بیمار به صورت متقاطع یا از یک بیمار به بیمار دیگر منتقل شوند در میان این زنجیره حذف یا عدم رعایت مناسب بهداشت دست **مهم ترین** عامل در انتقال عفونت از طریق دست های آلوده محسوب می شود .
(رعایت مراحل نظافتی و تعویض ملحفه بیماران از قسمت تمیز به کثیف صورت گیرد).
نظارت مستمر سرپرستار و مسئولان شیفت

بهداشت دست

- هدف از رعایت بهداشت دست اجتناب از کلونیزه شدن میکروارگانیسمها و انتقال عفونت به بیماران ، کارکنان و آلودگی محیط است .
- نتایج تحقیقات نشان داده است که دست ها یا دستکش های پرسنل می توانند بستری را آلوده به پاتوژن هایی نظیر باسیل گرم منفی ، استافیلوکوک اورئوس ، انتروکوک یا کلستریدیوم دیفیسل نمایند.
- بعد از تماس با بیماران و یا محیط آلوده ، میکروارگانیسم ها می توانند بر روی دست ها به مدت متفاوتی از 2 تا 60 دقیقه باقی بمانند .
- دست های پرسنل درمان به صورت پیش رونده ای با فلور هم زیست پوست و نیز پاتوژن های بالقوه در طی مراقبت به بیماران کلونیزه می شود لذا یکی از موارد الزامی برای رعایت بهداشت دست زمانی است که احتمال انتقال میکرو ارگانیسم از پوست یا سطوح بی جان به سطح دیگر وجود دارد . پرونده یک بیمار به پرونده بیمار بعدی-گوشی های پزشکی و...

اندیکاسیون های رعایت بهداشت دست

- 1- در صورت کثیفی آشکار دست ها ، آلودگی با مواد پروتئینی نظیر خون یا سایر مایعات و ترشحات بدن و بعد از استفاده توالت ، دست ها را با آب و صابون بشوئید .
- 2- در صورت مواجهه ثابت شده یا مشکوک با ارگانیزم های بالقوه تولید کننده اسپور از جمله در موارد طغیان های کلستریدیوم دیفیسل شستشوی دست ها با آب و صابون روش ارجح است. (تاکید به کمک بهیاران اگر بیماری دیاری بودحتما بعد از انجام کارهای بیمار دستشان باید بشویند).
- 3- برای ضد عفونی معمول دست ها در تمام موقعیت های دیگر ارائه خدمات بالینی به شرح ذیل ، مالش دست ها با استفاده از محلول های ضد عفونی دست با بنیان الکلی به روش ارجح توصیه می شود و علت این امر آن است که الکل سریع تر از صابون میکرو ارگانیزم ها را غیر فعال نموده و اثر آن پایا تر بوده و زمان کمتری نیز لازم است .

اندیکاسیون های رعایت بهداشت دست

➤ 4- بهداشت دست را در موقعیت های ذیل رعایت نمایید :

➤ قبل و بعد از تماس با بیماران

➤ قبل از جابه جایی وسیله مورد استفاده در ارائه مداخلات تشخیصی درمانی تهاجمی برای بیمار (صرف نظر از پوشیدن دستکش)

➤ بعد از تماس با مایعات و ترشحات بدن بیماران ، غشاء مخاطی ، پوست آسیب دیده یا پانسمان زخم بیماران .

➤ در صورت احتمال دست با موضع دیگر بدن بعد از تماس با ناحیه مو یا موضع آلوده بدن در حین مراقبت از یک بیمار

➤ بعد از تماس با اشیاء یا سطوح بی جان محیطی مجاور و نزدیک بیمار (مشتمل بر تجهیزات)

➤ بعد از در آوردن دستکش استریل غیر استریل

اندیکاسیون های رعایت بهداشت دست

قبل از آماده سازی داروهای بیماران ، بهداشت دست به روش شستشو با آب و صابون یا مالش دست ها با الکل توصیه می شود .
حتما در اتاق کارمان محلول بهداشت دست پایه الکل موجود باشد.

اندیکاسیون های رعایت بهداشت دست

- 1- قبل از تماس با بیمار
- 2- قبل از انجام اقدامات تشخیصی درمانی تمیز یا استریل
- 3- بعد از آلودگی با مایعات و ترشحات بدن
- 4- بعد از تماس
- 5- بعد از تماس با فضای مجاور بیمار

مدت زمان

➤ مدت زمان کل فرایند شستن دست با آب و صابون 40 تا 60 ثانیه هست.

➤ مدت زمان کل فرایند ضد عفونی دست ها به روش مالش به یکدیگر 20 تا 30 ثانیه هست.

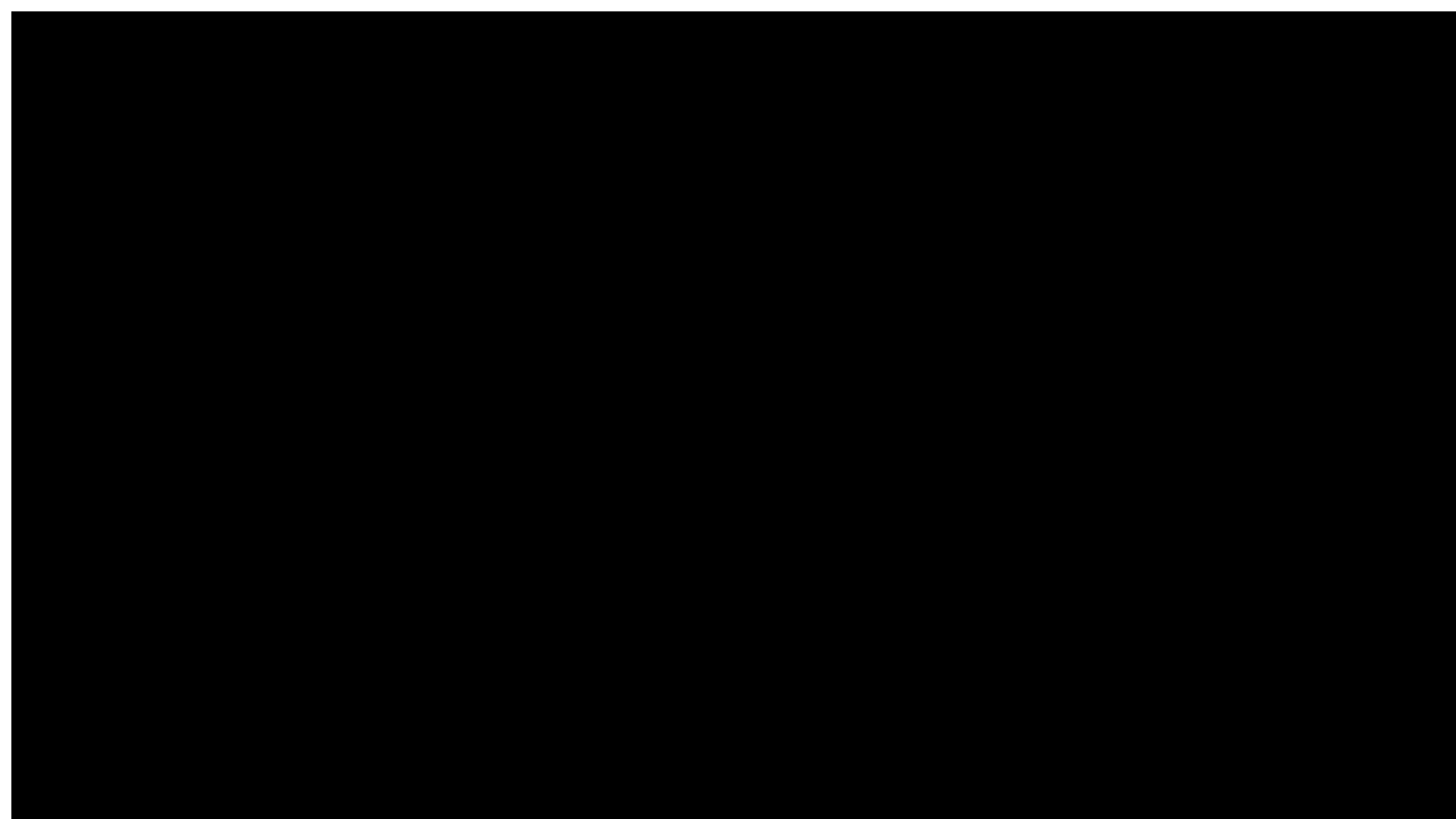
بهداشت دست

باید به بیماران توصیه کرد که قبل از خوردن غذا ، قبل از تماس دست با لب و دهان و بینی ، قبل و بعد از تعویض پانسمان و یا بانداز زخم خود و بعد از استفاده از توالت و یا تماس با دستگیره درب ها و یا سطوح بیمارستانی دست خود را بشویند .

Properties of hospital pathogens



	<i>Survival time</i>	<i>Infectious dose</i>	<i>Reservoir</i>
MRSA	7 days-7 mths	4 cfu's	Hand; dust; air
Acinetobacter	3 days -5 mths	250 cfu's	Dust; hand; air
<i>C.difficile</i>	>5 mths	7 spores	Dust; hand; air
VRE	5 days-4 mths	<10 ³ cfu's	Dust; hand; air
<i>E. coli</i>	2 hrs-16 mths	10 ² -10 ⁶ cfu's	Hand; water; air
Klebsiella	2 hrs-30 mths	10 ² cfu's	Hand; water; air
Norovirus	8 hours-7 days	<20 virions	Air; hand; food



توصیه های ضروری و مفید در استفاده از دستکش

➤ نکات مهم

- استفاده نامناسب از دستکش ، تمام تلاش های انجام شده جهت تثبیت رعایت مطلوب بهداشت دست را از اعتبار ساقط می نماید ، لذا استفاده صحیح از دستکش الزامی است .
- در صورتیکه دستکش در حین ارائه خدمات مختلف برای یک با مابین بیماران گوناگون تعویض نشود ، خود از عوامل تشدید کننده بروز عفونت های ناشی از خدمات سلامت محسوب می گردد.

اندیکاسیون اصلی برای پوشیدن دستکش در مراکز خدمات سلامت

- ▶ ۱ حفاظت دست ها از آلودگی با مواد آلی و میکروارگانیسم ها
- ▶ ۲ کاهش احتمال خطر انتقال میکروارگانیسم های عفونی به بیماران، کارکنان و سایرین
- ▶ در موارد زیر باید دستکش پوشید:
- ▶ در تمامی مواقعی که احتمال تماس با خون و مایعات و ترشحات بدن، غشاهای مخاطی و پوست آسیب دیده بیمار وجود دارد.
- ▶ قبل از انجام پروسیجرهای آسپتیک
- ▶ در موارد تماس با بیماری که در زمان مراقبت یا تماس با محیط مجاور وی، رعایت تماسی لازم است.
- ▶ برای رعایت احتیاط های استاندارد و تماسی باید دستکش پوشید

در موارد زیر دستکش باید خارج شود

- ❖ پس از آسیب و پارگی دستکش یا شک به آن
- ❖ پس از به پایان رسیدن تماس با خون، مایعات و ترشحات بدن، غشاهای مخاطی و پوست آسیب دیده بیمار
- ❖ پس از به پایان رسیدن تماس با بیمار و قسمت های آلوده بدن و محیط مجاور وی
- ❖ در مواردی که رعایت بهداشت دست ضرورت دارد
- ❖ در موارد زیر، استفاده از دو جفت دستکش، اقدام مناسبی در نظر گرفته میشود:
- ❖ برای اعمال جراحی طولانی مدت (بیشتر از ۳۰ دقیقه)
- ❖ برای پروسیجرهایی که احتمال تماس با مقادیر زیاد خون و مایعات بدن وجود دارد.
- ❖ در بعضی از اعمال جراحی پر خطر ارتوپدی

نکات مهم در ارتباط با استفاده از دستکش

- ▶ به هیچ وجه دستکش، جایگزین شستن دست با آب و صابون یا ضد عفونی دست با محلول ضد عفونی دست با بنیان الکلی نمی شود.
- ▶ استفاده غیر ضروری و نامناسب دستکش باعث از بین رفتن منابع و افزایش انتقال میکروارگانیسم ها می گردد.
- ▶ دستکش ها به عنوان پسماند درمانی محسوب می شوند و پس از در آوردن دستکش باید بهداشت دست رعایت شود.
- ▶ از استفاده مجدد دستکش ها باید اجتناب کرد.
- ▶ پوشیدن دستکش در موقعیت هایی نظیر تماس با بیمارانی که مورد شناخته شده کلونیزاسیون یا عفونت با پاتوژن های قابل انتقال از طریق تماس فیزیکی (VRE و MRSA) می باشند، توصیه می شود.

مواردی که پوشیدن دستکش ضروری نیست

- ▶ تماس مستقیم با بیمار
- ▶ گرفتن فشارخون، درجه حرارت و نبض بیمار
- ▶ تزریق زیر پوستی یا عضلانی به بیمار
- ▶ لباس پوشاندن به بیمار
- ▶ جابجایی بیمار
- ▶ مراقبت از گوش و یا چشم بیماران در صورت فقدان ترشحات
- ▶ هر گونه دستکاری کاتتر عروقی در صورت عدم نشت خون

مواردی که پوشیدن دستکش ضروری نیست

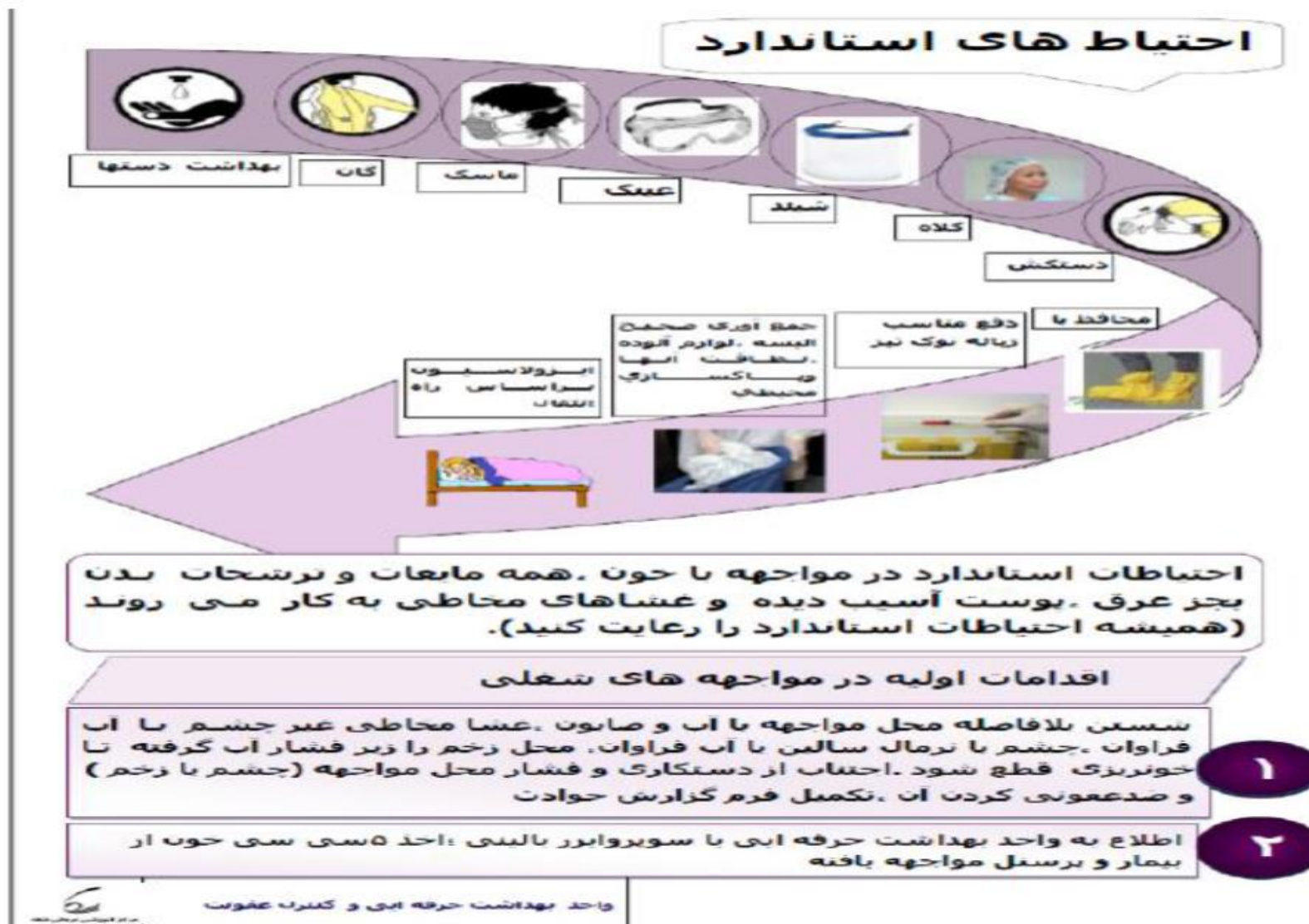
- ▶ تماس غیر مستقیم با بیماران
- ▶ استفاده از گوشی تلفن مشترک بین بیماران و کادر
- ▶ درج گزارش در پرونده بالینی و یا چارت بالای سر بیمار
- ▶ دادن داروی خوراکی به بیماران
- ▶ توزیع یا جمع آوری سینی غذای بیمار
- ▶ تعویض ملحفه بیمار (در صورتی که بیمار ایزوله تماسی نباشد و یا ملحفه بیمار آلوده به ترشحات و مواد دفعی نباشد)
- ▶ گذاردن ماسک تنفسی و یا کانولای بینی به صورت غیرتهاجمی برای بیمار
- ▶ جابجایی اثاثیه بیمار

توصیه هایی برای حفاظت پوست دست

- ▶ برای بهداشت دست مصرف هم زمان صابون و محلول ضد عفونی دست با بنیان الکلی توصیه نمی شود.
- ▶ از پوشیدن دستکش در هنگامی که دست ها خیس هستند اجتناب نمایید.
- ▶ از مصرف ضد عفونی دست با بنیان الکلی در هنگامی که دست ها خیس هستند اجتناب نمایید.
- ▶ استفاده از محلولهای حاوی مواد نرم کننده توصیه می شود.

احتیاط‌های استاندارد

- ▶ برای پیشگیری از انتقال میکروب ها و به حداقل رساندن انتشار عفونت حین ارائه خدمات مراقبت از بیمار و اجتناب از تماس با بافت، خون، مایعات، ترشحات بدن، مخاط و پوست ناسالم به کار گرفته شوند و حین ارائه مراقبت برای تمامی بیماران، صرف نظر از تشخیص و نوع بیماری و عفونی / کلونیزاسیون یا نبودن بیماران رعایت گردند.
- ▶ احتیاط‌های استاندارد به عنوان اصلی ترین سطح کنترل عفونت و یک حداقل لازم باید در صورت احتمال مواجهه با موارد زیر به کار برده شوند: خون- همه مایعات و ترشحات بدن (به جز عرق) صرف نظر از اینکه حاوی خون قابل مشاهده باشند یا خیر- پوست ناسالم - غشاهای مخاطی





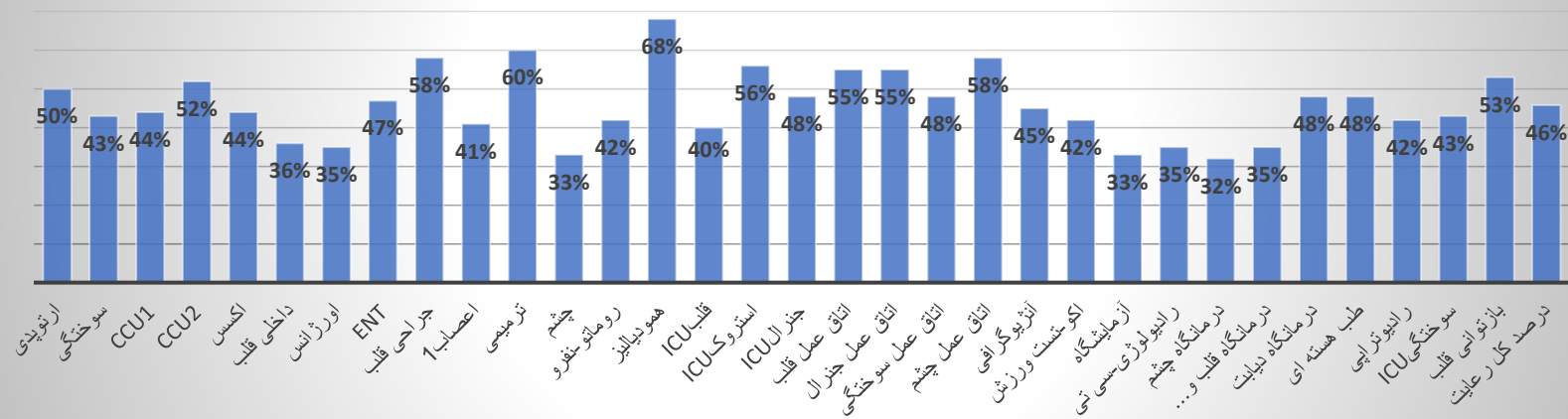
فرایند پایش بهداشت دست



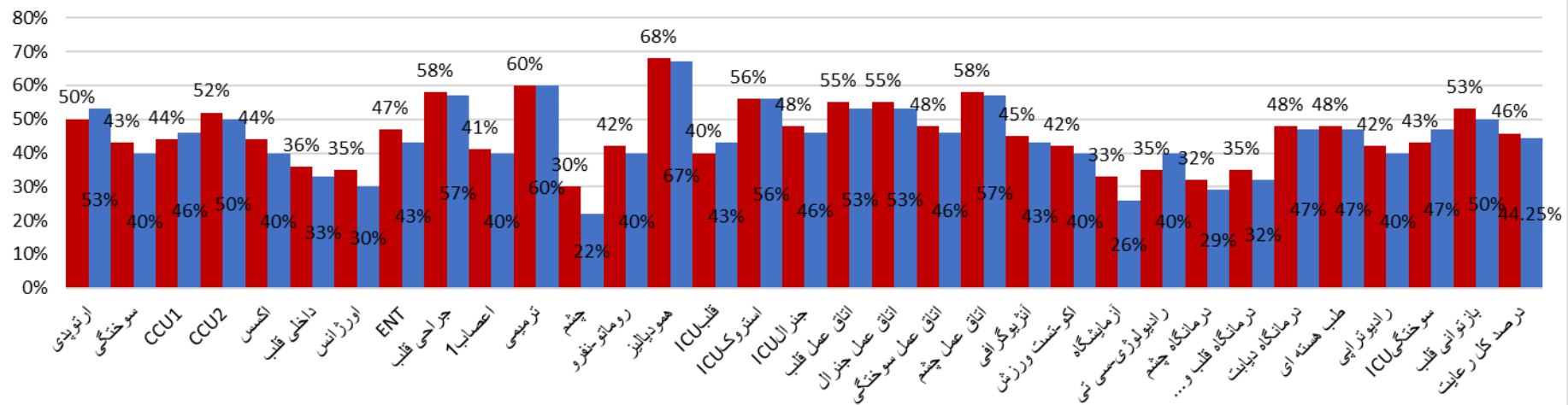
فرایند پایش بهداشت دست

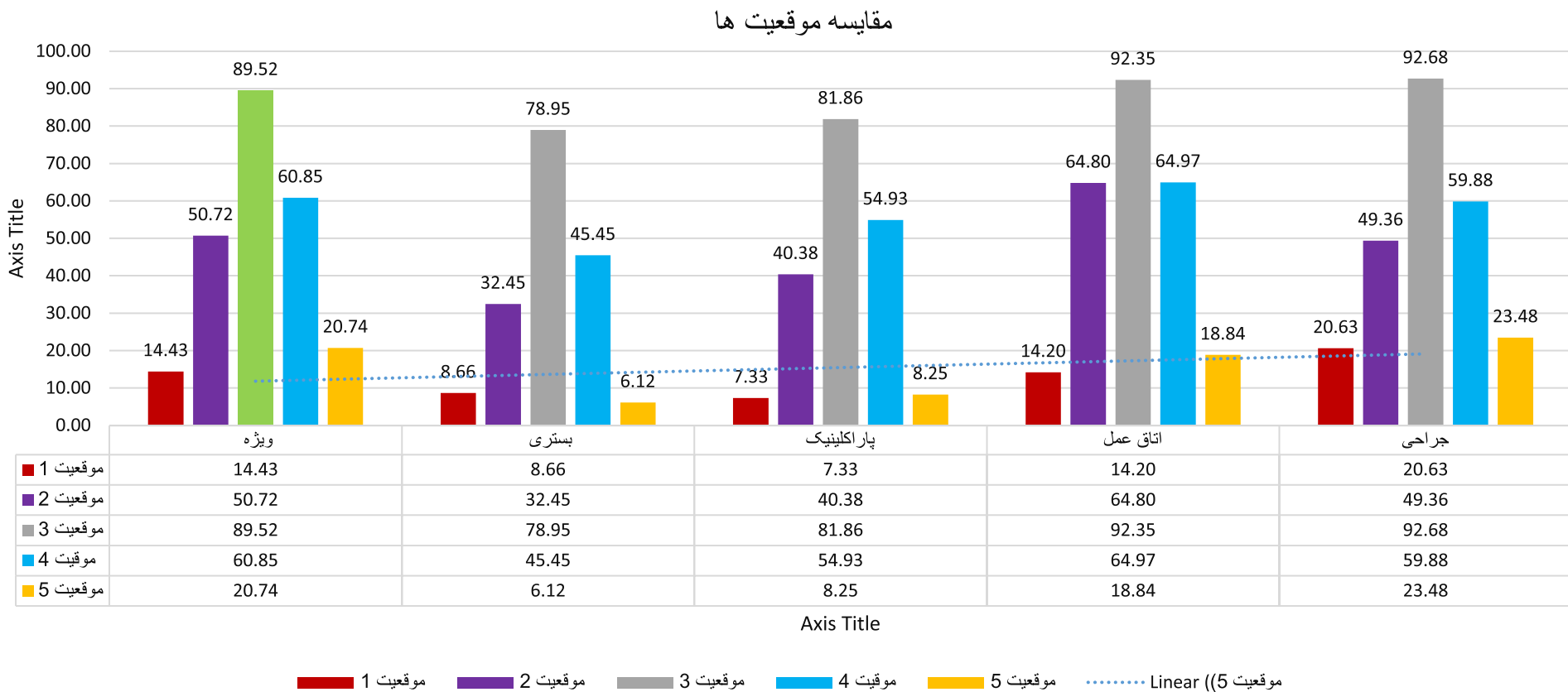


نیمه دوم 04

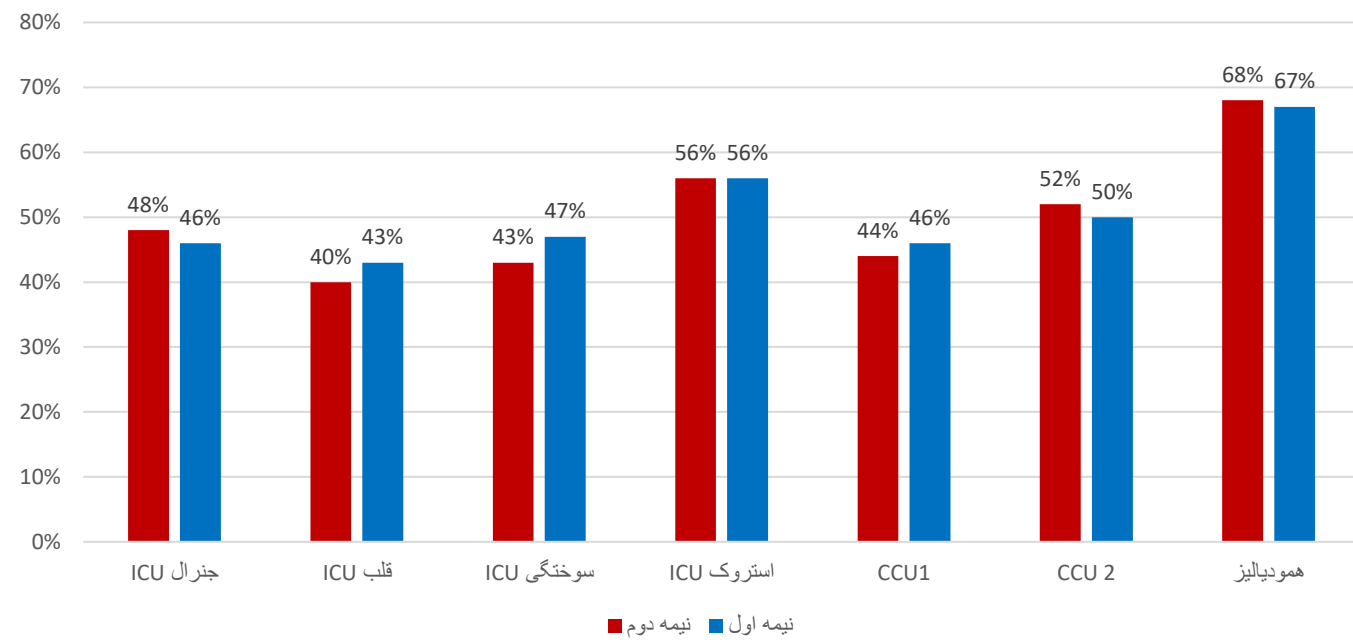


مقایسه جامع 04

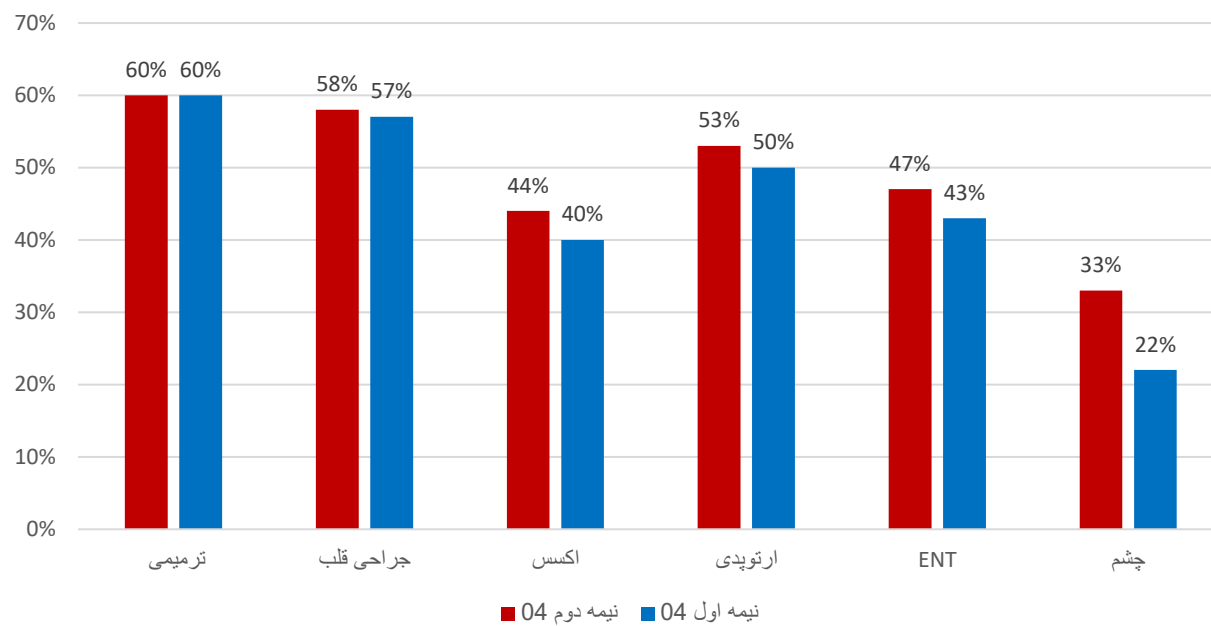




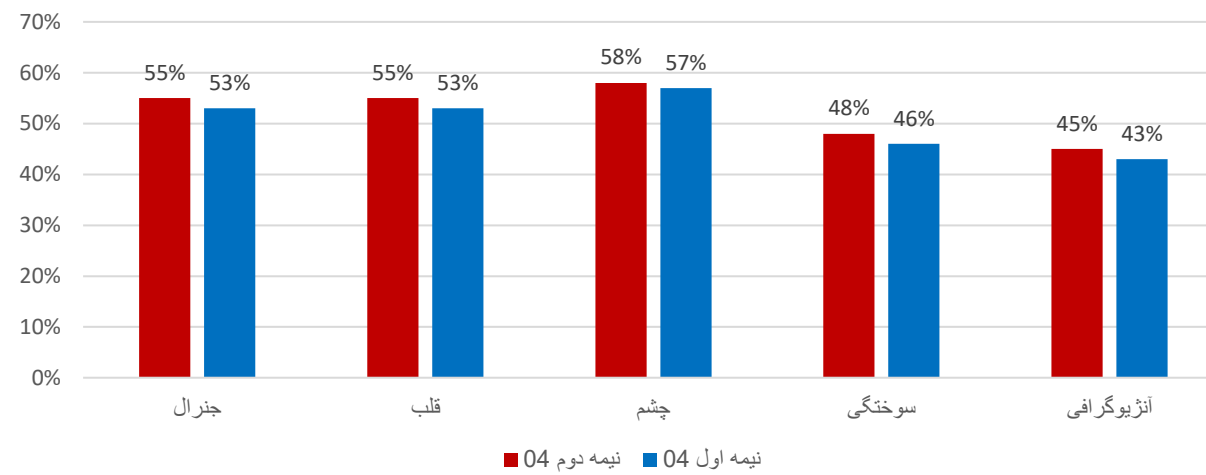
بخش های ویژه



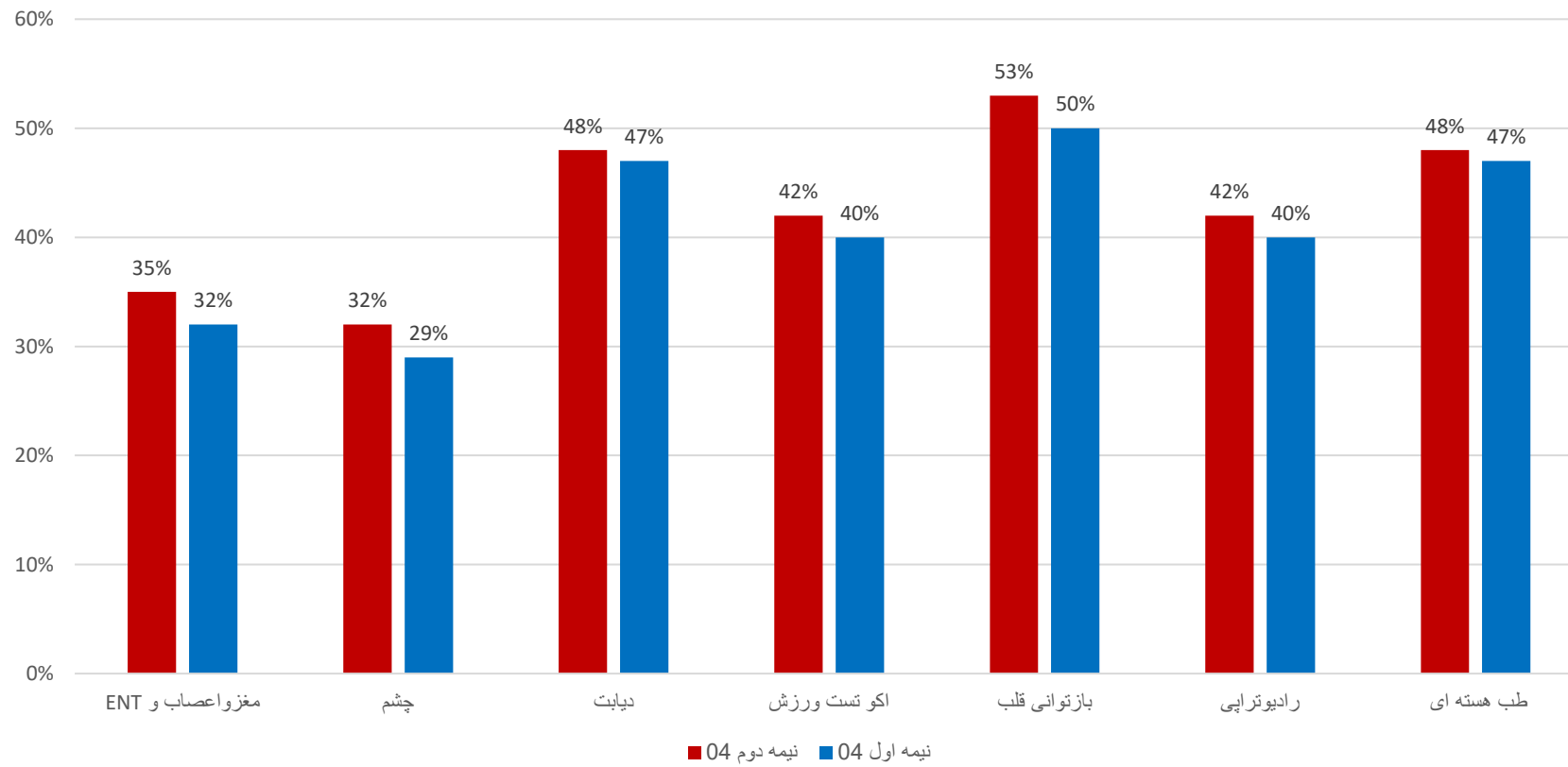
جراحی



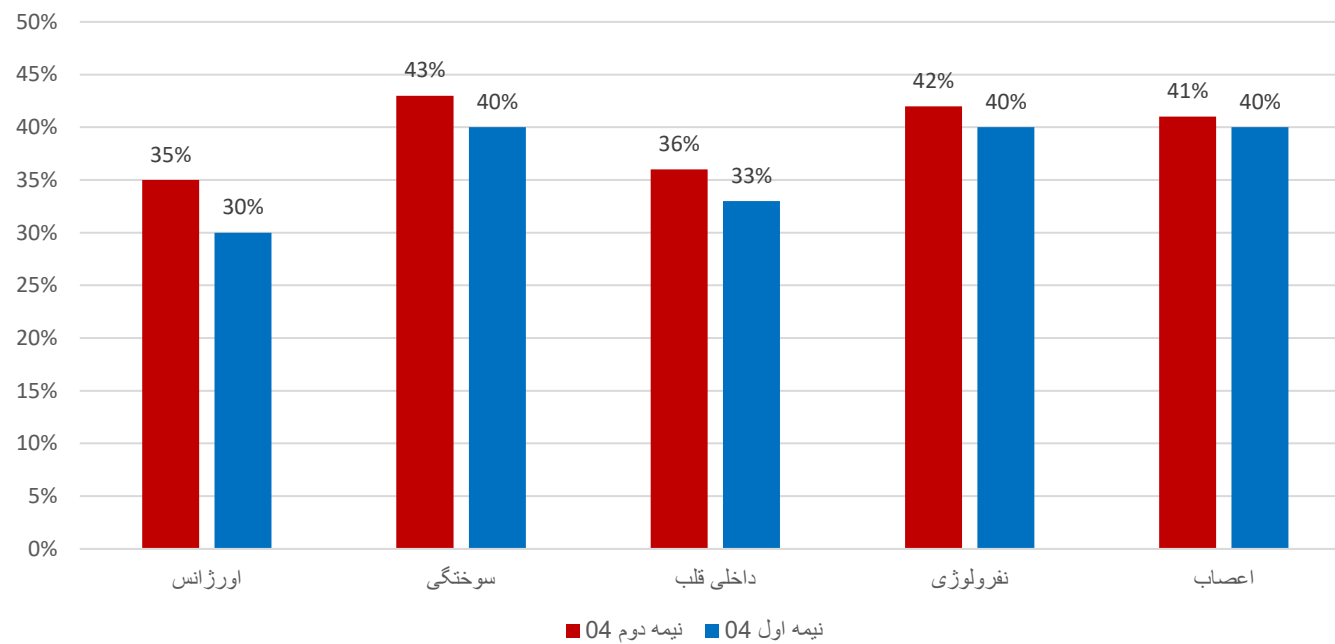
اتفاق عمل و آنژیوگرافی



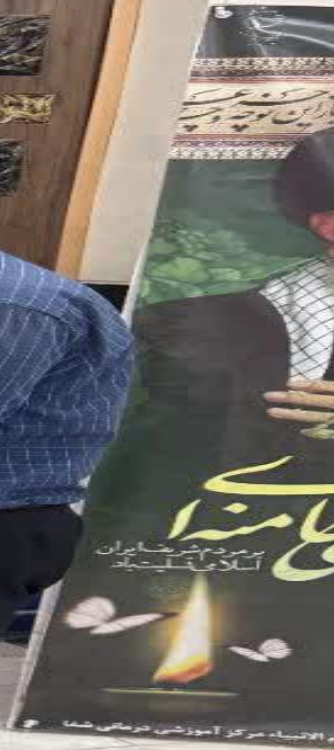
پاراکلینیک ها



بخش های بستری



جنرال



اتاق های عمل جنرال





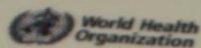
بیمارستانی ایمن با بالاترین استانداردها
و درمان در جنوب شرق کشور.
ارزش ما:
- پایبند به رعایت حقوق بیمار
- تعهد به پاسخگو بودن در قبال بیماران
- دانش محوری
- صداقت و راستی
- ایمنی بیمار
- کرامت انسانی (کارکنان، دانشجویان، بیماران)

ADK BOX
سندوی جمع آوری فرم عوارض ناخواسته داروها

بهداشت دست را رعایت کنید و از دستکش به نحو مناسب استفاده کنید.
رعایت بهداشت دست و رعایت کنید و از دستکش به نحو مناسب استفاده کنید.
رعایت بهداشت دست و رعایت کنید و از دستکش به نحو مناسب استفاده کنید.

بهداشت دست و رعایت کنید و از دستکش به نحو مناسب استفاده کنید.
رعایت بهداشت دست و رعایت کنید و از دستکش به نحو مناسب استفاده کنید.
رعایت بهداشت دست و رعایت کنید و از دستکش به نحو مناسب استفاده کنید.
رعایت بهداشت دست و رعایت کنید و از دستکش به نحو مناسب استفاده کنید.





World Hand
Hygiene Day 2026

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Action saves lives



تقدیرنامه

کارکنان شریف بخش دیالیز

و قدرتی سهمناک خود را از تلاش های ارزشمند، مسئول و مؤثر شما عزیزان در اجرای
داشت دست ابراز می دارم. کسب عنوان بخش های برتر در این زمینه،
ن، همدلی، نظم، و توبه ویژه ثواب ارتقای کیفیت خدمات درمانی و حفظ سلامت
ست. بی تردید، این موفقیت افتخاری است برای مجموعه بیمارستان و تیمی
سهمنازی شما در ترویج فرهنگ ایمنی و میکروبی از عنونت های
روز جهانی بهداشت دست، از زحمات شما فرهیختگان عرصه سلامت
آن را در مسیر خدمت به جامعه و اعتلای نظام سلامت از درگاه خداوند

دکتر محسن وجایی
سوپروست معالجات توسعه
مدیریت بیمارستان شفا

رأده
توسعه





دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان



روز جهانی

بهداشت دست

۵ می (۱۵ اردیبهشت)



انجام بهداشت دست، نجات بخش زندگی

با رعایت بهداشت دست، از خود، بیماران و
جامعه در برابر عفونت ها محافظت کنیم.



فرم ثبت حوادث



گزارش واگیر



کمیته رفاهی



لیازون



فرهنگ ایمنی



فرم گزارش خطا



برنامه درمانگاهها



نوبت دهی

