



اللَّهُ  
الْحَيُّ الْقَيُّومُ  
الَّذِي لَا تَأْخُذُهُ  
السُّنُورُ

**عنوان باز آموزی:**

**سلامت شغلی (رعایت بهداشت دستها)**

**ارائه دهنده:**

**الهام نیلاوی**

**بیمارستان آیت الله طالقانی آبادان**

# سلامت شغلی:

تندرستی و ارتباط تندرستی را با کار و محیط بررسی میکند.  
کار و محیط کار میتوانند باعث بروز آسیب ها یا بیماریهای شغلی شوند

تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت جسمانی، روانی و  
اجتماعی کارکنان

اهداف سلامت شغلی

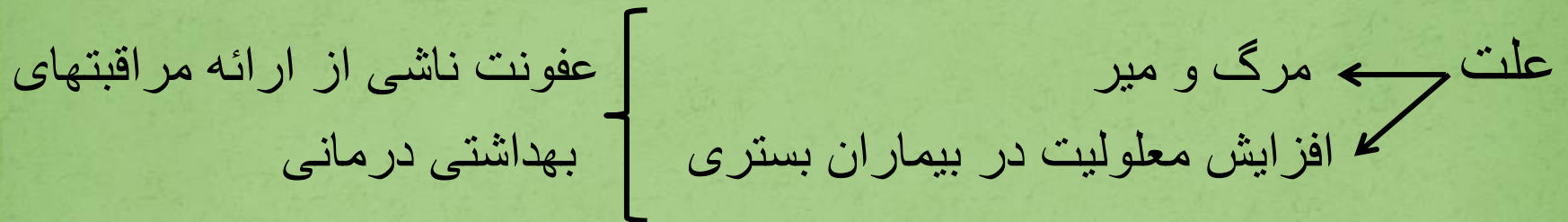
پیشگیری از بروز آسیب ها و بیماریهای شغلی  
حفاظت کارکنان در برابر عوامل زیان آور و محیط کار

بکارگیری فرد در کاری که از نظر فیزیولوژیک و روانی  
و توانایی قدرت انجام آن را داشته باشد.

همخوانی کار با فرد و در صورت نبود امکان، همخوانی فرد با  
کار

جهت افزایش ایمنی بیمار ← کاهش عفونتهای بیمارستانی

کاهش عفونتهای بیمارستانی ← رعایت دستورالعمل رعایت بهداشت دستها



اساسی ترین و اولیه ترین تمهیدات در کاهش عفونت ← رعایت بهداشت دستها

## □ موارد شستن دست با آب و صابون: (Hand wash)

1. کثیفی آشکار دستها
2. آلودگی مشهود دستها به مواد پروتئینی (خون و سایر مایعات بدن)
3. تماس احتمالی دستها با ارگانیزم های بالقوه تولید کننده اسپور (علی الخصوص در موارد طغیان)
4. بعد از استفاده از توالت

## □ موارد Hand rub

ضد عفونی کردن دستها: (زمانیکه دستها به صورت آشکارا کثیف نباشند می توان از محلول ضد عفونی با بنیان الکلی استفاده کرد)  
\*اگر محلول موجود نباشد بایستی دستها با آب و صابون شست.

1. قبل و بعد از تماس مستقیم دستها با بیمار
2. بعد از درآوردن دستکش استریل و یا غیر استریل از دست خود
3. قبل از دست زدن به هرگونه جابجایی وسیله مورد استفاده در ارائه مداخلات درمانی-تهاجمی برای بیمار
4. بعد از تماس با مایعات یا ترشحات بدن، غشاء مخاطی، پوست آسیب دیده و یا پانسمان زخم بیمار
5. در صورت تماس دست با نواحی تمیز بدن بیمار بعد از تماس نواحی آلوده بدن بیمار
6. بعد از تماس با اشیاء محیطی مجاور و نزدیک بیمار

## □ توصیه ها :

✓ رعایت بهداشت دستها (Hand wash یا Hand rub) قبل از آماده نمودن، جابجایی و یا دادن غذا به بیماران و هرگونه جابجایی و آماده سازی دارو های بیماران توصیه میگردد.

✓ به طور همزمان از محلول های ضد عفونی کننده دست و صابون

استفاده **نکنید**

## □ مزایای استفاده از محلولهای ضد عفونی دست:

۱. فعالیت سریع ۲. وسیع الطیف بودن
۳. ویژگیهای میکروب کشی عالی
۴. عدم احتمال بروز مقاومت میکروبی
۵. سهولت رعایت بهداشت دستها در مواردی که محدودیت دسترسی به آب و سینک دستشویی وجود دارد.
۶. کاهش هزینه ها (با توجه به صرفه جویی حاصل از عدم ضرورت استفاده از حوله و دستمال یکبار مصرف)
۷. زمان کمتری نسبت به شستشوی دست با آب و صابون می گیرد.
۸. کمتر بودن واکنشهای ناخواسته پوستی



## □ روشهای رعایت بهداشت دست:

### الف) روش Hand rub

مقدار کافی از محلول ضد عفونی کننده را در کف دست ریخته و به هم بمالید تا زمانیکه دستها کاملاً خشک شوند.

### ب) روش صحیح شستن دست با آب و صابون Hand wash

۱. استفاده از آب روان و لوله کشی
۲. مرطوب کردن دستها با آب و مالیدن دستها با صابون دستشویی
۳. مالیدن محکم کف دستان و بین انگشتان به هم با حرکات چرخشی
۴. آبکشی کامل دستها
۵. خشک کردن دستها با دستمال کاغذی یکبار مصرف یا حوله پارچه ای
۶. بستن شیر آب با همان دستمال یا حوله
۷. انداختن دستمال یکبار مصرف در سطل آشغال و یا حوله پارچه ای در بین

## □ توصیه هایی برای رعایت بهداشت دستها :

۱. کوتاه نگه داشتن ناخن ها و رعایت پاکیزگی آنها
۲. عدم استفاده از لاک ناخن و یا ناخن مصنوعی
۳. عدم استفاده از زیورآلات
۴. شستشوی دستها با آب و صابون
۵. عدم استفاده از برس جهت زیر ناخن ها قبل از اقدام به اعمال جراحی  
( در صورت لزوم میتوان از ناخن شور استفاده کرد )

## □ پوشیدن دستکش:

### اهداف:

1. پیشگیری از انتقال میکروارگانیسم ها از دست کارکنان به بیماران و یا از یک بیمار به بیمار دیگر
2. پیشگیری از انتقال بیماری از بیماران به کارکنان

## □ توجه:

1. ضرورت استفاده یا عدم استفاده از دستکش منطبق با موازین احتیاطات استاندارد و تماسی می باشد.
2. پوشیدن دستکش در صورت احتمال آلودگی دستها با خون و سایر ترشحات
3. رعایت خط مشی استفاده از دستکش
4. پوشیدن دستکش به منزله عدم رعایت بهداشت دست (Hand wash یا Hand rub) نیست.
5. از یک دستکش فقط برای یک بیمار استفاده شود.
6. در حین مراقبت از بیمار در صورت رفتن از ناحیه آلوده به ناحیه تمیز آن بیمار، دستکش تعویض و یا خارج گردد.

## □ مثال هایی از موارد استفاده از دستکش استریل:

1. انجام هر گونه اقدامات جراحی
2. زایمان و اژینال
3. اقدامات رادیولوژیک تهاجمی
4. برقراری راه عروقی و انجام اقدامات مرتبط به راههای عروقی (مثل راه ورید مرکزی)
5. آماده نمودن محلولهای تغذیه مکمل جهت انفوزیون
6. آماده نمودن داروهای شیمی درمانی جهت تزریق

## □ مثالهایی از موارد استفاده از دستکش تمیز:

الف) تماس مستقیم با بیمار:

- ✓ احتمال تماس با خون، مایعات بدن، ترشحات و مواد دفعی بیمار
- ✓ تماس با غشاء مخاطی و پوست آسیب دیده بیمار
- ✓ بستن راه وریدی
- ✓ احتمال قرار گرفتن در معرض تماس ارگانیزم های شدیداً عفونی و خطرناک
- ✓ گرفتن خون از بیمار
- ✓ وصل کردن یا خارج کردن آنژیوکت
- ✓ موقعیت اورژانس یا اپیدمی
- ✓ ساکشن سیستم های آندوتراشیل باز
- ✓ معاینات لگنی و اژینال در بیماران

## □ تماس غیر مستقیم با بیمار:

- ✓ تخلیه مواد برگشتی از معده بیمار
- ✓ جابجایی یا تمیز کردن وسایل و تجهیزات
- ✓ جابجایی یا تخلیه پسماند ها
- ✓ تمیز نمودن ترشحات بدن پاشیده شده روی اشیاء و لکه گیری البسه

## □ مثالهایی از مواردی که پوشیدن دستکش ضروری نیست:

الف) تماس مستقیم با بیمار

➤ گرفتن علائم حیاتی

➤ تزریق زیرپوستی یا عضلانی به بیمار

➤ پوشانیدن لباس به بیمار

➤ انتقال بیمار

➤ مراقبت از گوش یا چشم بیماران در صورت فوران ترشحات

➤ هرگونه مراقبت از راه وریدی در صورت عدم نشت خون



## ب) تماس غیر مستقیم با بیمار:

- استفاده از گوشی تلفن مشترک بین بیماران و کارکنان
- درج گزارش بیمار در پرونده بالینی و یا چارت بالای سر بیمار
- دادن داروی خوراکی به بیمار
- جمع نمودن سینی غذای بیمار و یا قطع لوله تغذیه ای بیمار
- تعویض ملحفه بیمار ( در صورت عدم آلودگی ملحفه به ترشحات و مواد دفعی و عدم ایزوله بودن تماسی بیمار)
- گذاشتن ماسک تنفسی و یا کانولای بینی برای بیمار
- جایجایی اثاثیه بیمار



**باتشکر از**

**صبر و حوصله**

**شما همکاران گرامی**