



## اصول راهنمای سازمان بهداشت جهانی (WHO)

"بهداشت دست در مراقبت سلامت"



تهیه و تنظیم: مهري گلچين - سوپروایزر آموزشی  
مرکز تحقیقات هماتولوژی انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تابستان ۱۳۸۸

توصیه های WHO در مورد " بهداشت دست در مراقبت سلامت "

## اهداف آموزشی

توصیف توصیه های مورد قبول سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای اندیکاسیون های بهداشت دست با صابون و آب در واحد های مراقبت سلامت

توصیف توصیه های مورد قبول سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای اندیکاسیون های بهداشت دست با محلول مالش دهنده دست با پایه الکل در واحد های مراقبت سلامت

اصول راهنمای بهداشت دست در مراقبت سلامت که توسط سازمان بهداشت جهانی ارائه شده است ، مروری جامع بر شواهد بهداشت دست در مراقبت سلامت و توصیه های خاص برای بهبود اعمال بهداشتی و کاهش انتقال میکروارگانیسم های بیماریزا به بیماران و کارکنان سیستم مراقبت سلامت (HCWs) می باشد.

گروه هدف این اصول راهنما پزشکان، دانشجویان و کارکنان بهداشتی شاغل در بیمارستان ها و مراکز درمانی می باشد.



## اندیکاسیون های بهداشت دست

- در موارد زیر دست ها بایستی با آب و صابون شسته شوند:

- به وضوح و به صورت قابل رویت، آلوده و کثیف شده باشند.

- آغشته به خون یا سایر مایعات بدن باشند.

- بعد از رفتن به دستشویی

- شستن دست ها با آب و صابون در صورتی که تماس و یا احتمال زیاد تماس با پاتوژن های اسپورساز از قبیل کلستریدیوم دیفیشیل وجود دارد ترجیح داده می شود.
- در سایر موقعیت های بالینی که دست ها به وضوح آلوده نیستند استفاده از محلول مالش دهنده دست با پایه الکل به عنوان آنتی سپتیک روتین دست، ترجیح داده می شود.

- بهداشت دست در موارد زیر مورد نیاز است :

- قبل و بعد از تماس با هر بیمار

- قبل از دست زدن به وسایل تهاجمی مورد مصرف بیمار(حتی در صورت پوشیدن دستکش)

- بعد از تماس با مایعات یا ترشحات بدن، غشاهای مخاطی ، پوست ناسالم یا پانسمان های زخم

- هنگامی که بعد از تماس با ناحیه آلوده بدن بیمار، نیاز به تماس با

- سایر نواحی بدن نیز وجود داشته باشد

- بعد از دست زدن به وسایل و ابزارهایی که آلوده بوده و یا احتمال

- آلودگی آنها می رود

- بعد از در آوردن دستکش های استریل یا غیر استریل

- بهداشت دست در موارد زیرمورد نیاز می باشد:



## توصیه های WHO در مورد " بهداشت دست در مراقبت سلامت "

قبل از دادن داروها به بیماران یا دادن غذای بیماران که با استفاده از یک محلول آنتی سپتیک پایه الکل یا شستشوی دست با آب و صابون ساده و یا صابون آنتی میکروبیال انجام می گیرد.

- بایستی صابون و محلول مالش دهنده با پایه الکل همزمان مورد استفاده قرار نگیرند.
- در صورت نبودن محلول آنتی سپتیک پایه الکل، شستشوی دست با آب و صابون توصیه می شود.



## تکنیک های بهداشت دست

توصیه های اختصاصی برای تکنیک بهداشت دست عبارتند از:

- با استفاده از محلول آنتی سپتیک پایه الکل (به اندازه کف دست)، تمام سطوح دست تا هنگام خشک شدن محلول، مالش داده شوند.
- در شستشوی دست ها با آب و صابون، دست ها خیس گردیده و صابون بر روی تمام سطوح دست استفاده شود- باید کف فراوان ایجاد شود. سپس دست ها بطور کامل آبکشی شده و با حوله یکبار مصرف یا دستمال کاغذی پاک گردند. حداقل امکان از آب جاری و تمیز استفاده گردد. بایستی از استفاده آب گرم به علت افزایش خطر درماتیت، اجتناب نمود.
- با استفاده از حوله شیر آب را ببندید و از حوله استفاده مجدد ننمایید. استفاده از حوله مشترک، انتقال عفونت به سایرین را تسریع می نماید.
- صابون های مایع، قالبی یا پودری برای استفاده مناسب هستند. صابون های قالبی بایستی کوچک بوده و برای اطمینان از درناژ آب اضافی، بعد از استفاده در جا صابونی قرار گیرند.



## شستن دست به روش جراحی (Scrub)

توصیه های اختصاصی برای شستن دست به روش جراحی بترتیب زیر می باشد:

- قبل از شروع شستن دست ها، جواهرات در آورده شوند. استفاده از ناخن های مصنوعی ممنوع می باشد.
- طراحی سینک ها بایستی طوری انجام گیرد که خطر پاشیده شدن آب به حداقل برسد.
- ابتدا دست هایی که به وضوح آلوده و کثیف هستند



## توصیه های WHO در مورد " بهداشت دست در مراقبت سلامت "

بایستی با صابون ساده شسته شده و با ناخن پاک کن زیر ناخن ها تمیز شوند. ترجیحا این عمل زیر آب جاری (آب شیر) صورت گیرد. استفاده از برس توصیه نمی گردد.

- قبل از پوشیدن دستکش استریل، ضد عفونی جراحی دست با صابون آنتی میکروبیال مناسب یا محلول مالش دهنده دست با پایه الکل ( بر اساس خط مشی موسسه)، انجام گیرد. هنگامی که کیفیت آب زیاد قابل اطمینان نمی باشد، محلول مالش دهنده دست با پایه الکل برای استفاده، مناسب تر می باشد.
- در هنگام استفاده از صابون آنتی میکروبیال، مدت زمان توصیه شده برای اسکراب دست ها و ساعد معمولا ۲-۵ دقیقه می باشد.
- بایستی در هنگام استفاده از محلول مالش دهنده دست با پایه الکل، حتما دست ها خشک باشند.
- بصورت متوالی فرآورده های پایه الکل با هم مخلوط نشوند.
- از محلول بحد کافی استفاده شود بصورتی که دست ها و ساعد در طی آماده سازی دست جراحی، خیس باشند. باید قبل از پوشیدن دستکش استریل، دست ها و ساعد کاملا خشک باشند.

## انتخاب مواد بهداشتی دست

برخی توصیه های خاص برای انتخاب و استفاده از مواد بهداشتی دست عبارتند از:

- ☛ تهیه و انتخاب فرآورده هایی که دارای بیشترین تاثیر بوده و همچنین کمترین خطر بروز التهاب دست را دارا باشند.
- ☛ آگاهی از برون ده کارکنان سلامت (HCWs) در ارتباط با عدم حساسیت پوستی و بوی خوش هرگونه مواد بهداشتی مورد استفاده



- ☛ تعیین هرگونه تداخلات شناخته شده بین فرآورده های مورد استفاده برای تمیزی دست ها، فرآورده های مراقبت پوستی و دستکش های مورد استفاده
- ☛ در پایان هر مراقبت انجام شده برای بیمار از دیسپنسر های تمیز و عملکرد مناسب استفاده شده و صابون یا فرآورده های پایه الکل به ظروف نیمه خالی محلول، اضافه نگردد.

## توصیه های مراقبت پوستی

برخی توصیه های مراقبت پوستی عبارتند از:

- آموزش کارکنان سلامت (HCWs) در مورد "عملکرد مراقبت دست " که برای کاهش خطر



## توصیه های WHO در مورد " بهداشت دست در مراقبت سلامت "

درماتیت تماسی التهابی و سایر صدمات پوستی طراحی شده است.

- تهیه فرآورده های جایگزین برای کارکنان سلامت (HCWs) که حساسیت تایید شده به فرآورده های استاندارد دارند.
- فراهم نمودن لوسیون ها یا کرم های مناسب برای کاهش خطر درماتیت های تماسی التهابی در کارکنان سلامت (HCWs)
- در هنگام در دسترس بودن محلول مالش دهنده دست با پایه الکل، استفاده از صابون آنتی میکروبیال توصیه نمی گردد. صابون و محلول شوینده دست با پایه الکل، نبایستی همزمان مورد استفاده قرار گیرند.

## توصیه هایی برای پوشیدن دستکش

توصیه های خاص استفاده از دستکش شامل موارد زیر است:

- پوشیدن دستکش جایگزین نیاز به رعایت بهداشت دست، نمی باشد.
- پوشیدن دستکش در موقعیت هایی که احتمال تماس با مایعات خونی آلوده، عوامل عفونی، غشاهای مخاطی و پوست ناسالم وجود دارد، توصیه می گردد.
- بعد از اتمام مراقبت از هر بیمار، دستکش را خارج نموده و استفاده مجدد نگردد.
- هنگامی که در یک بیمار بعد از تماس ناحیه آلوده نیاز به تماس سایر نقاط بدن می باشد، بایستی بایستی دستکش ها تعویض گردیده و یا در آورده شوند.

## مفهوم بالینی

در سال ۲۰۰۴ همایشی توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) گروهی از صاحب نظران بین المللی در امر کنترل عفونت های بیمارستانی را برای تهیه اصول راهنمای بهداشت دست در سیستم سلامت برگزار گردید. در سال ۲۰۰۲ مراکز پیشگیری و کنترل بیماری ها، اصول راهنمای بهداشت دست را در واحدهای مراقبت سلامت پذیرفتند. بدنبال مرور سیستماتیک متون و کارگروه های گوناگون " اصول راهنمای بهداشت دست در سیستم سلامت " در سال ۲۰۰۶ منشر گردید.

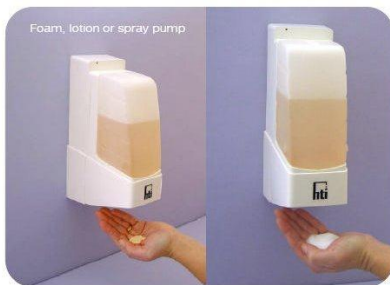
اصول راهنمای بهداشت دست در سیستم سلامت تهیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی شامل مرور داده های علمی، توصیه های عمومی، فرایندها و پیامدهای سنجش ها، پراپوزال هایی برای مقیاس های بزرگتر سنجش ترویج بهداشت دست، مشارکت بیمار در ترویج بهداشت دست و مرور در سطح ملی اصول راهنما می باشد. اصول راهنمای تهیه شده تا سال ۲۰۱۱ اعتبار داشته و هر ۳-۲ سال بایستی up to date گردد.

## نکات کلیدی

- اندیکاسیون های شستن دست با آب و صابون شامل کثیف بودن واضح دست ها، آلودگی واضح دست ها با مایعات خونی یا بعد از رفتن به دستشویی می باشد.

## توصیه های WHO در مورد " بهداشت دست در مراقبت سلامت "

- شستن دست ها با آب و صابون در صورتی که تماس و یا احتمال زیاد تماس با پاتوژن های اسپورساز از قبیل کلستریدیوم دیفیشیل وجود دارد، ترجیح داده می شود.
- محلول مالش دهنده دست با پایه الکل، در موقعیت های زیر ترجیح داده می شود: قبل و بعد تماس با هر بیمار، قبل از دست زدن به وسایل تهجمی مورد مصرف بیمار حتی در صورت پوشیدن دستکش، بعد از تماس با مایعات یا ترشحات بدن، غشاهای مخاطی، پوست ناسالم یا پانسمان های زخم، هنگامی که بعد از تماس با ناحیه آلوده بدن بیمار نیاز به تماس با سایر نواحی بدن نیز وجود داشته باشد، بعد از دست زدن به وسایل و ابزارهایی که آلوده بوده و یا احتمال آلودگی آنها می رود و بعد از درآوردن دستکش های استریل یا غیر استریل.
- شستشوی دست با آب و صابون هنگامی که محلول مالش دهنده دست با پایه الکل وجود ندارد، توصیه می گردد.
- بایستی محلول مالش دهنده دست با پایه الکل یا آب و صابون قبل از تجویز داروها یا دادن غذای بیماران مورد استفاده قرار گیرد.
- استفاده همزمان محلول مالش دهنده دست با پایه الکل و صابون توصیه نمی گردد.
- تکنیک شستشوی دست با آب و صابون شامل خشک نمودن کامل دست ها و سپس بستن شیر آب با حوله مذکور می باشد. از حوله یک بار مصرف استفاده شده و یا از هر حوله تنها یکبار استفاده گردد.
- اشکال قابل قبول صابون مایع، قالبی، استوانه ای و پودری می باشد. برای اطمینان از درناز آب اضافی، صابون های قالبی بعد از استفاده در جا صابونی قرار گیرند.
- تکنیک استفاده از محلول های مالش دهنده دست با پایه الکل شامل استفاده از محلول به اندازه کف دست و پوشاندن تمام سطوح دست با محلول است بطوری که تا خشک شدن محلول، دست ها مالش داده شود.
- توصیه های بهداشت دست جراحی عبارت است از: درآوردن جواهرات، عدم استفاده از برس و استفاده از محلول مالش دهنده دست با پایه الکل یا صابون آنتی میکروبیال بر اساس توصیه های کارخانه سازنده.
- در انتخاب مواد بهداشتی دست بایستی بازده کارکنان، ناسازگاری با سایر فرآورده ها یا دستکش ها، خطر آلودگی، دستیابی پذیری و کارکرد مناسب دیسپنسرها و هزینه مناسب، مد نظر باشد.
- صابون یا محلول مالش دهنده دست با پایه الکل نبایستی به دیسپنسرهای نیمه خالی، اضافه گردند.
- بایستی از طریق برنامه های آموزشی، استفاده از مواد جایگزین بهداشت دست در پرسنلی که آلرژی و یا حساسیت شدید به فرآورده های استاندارد دارند و استفاده از مرطوب کننده های دست جهت کاهش درماتیت های تماسی، از بروز التهابات پوستی در کارکنان سلامت جلوگیری نمود.
- پوشیدن دستکش جایگزین نیاز رعایت بهداشت دست نمی باشد.



## توصیه های WHO در مورد " بهداشت دست در مراقبت سلامت "

- پوشیدن دستکش در موقعیت هایی که احتمال تماس با مایعات خونی آلوده ، عوامل عفونی ، غشاهای مخاطی و پوست ناسالم وجود دارد، توصیه می گردد.
- بعد از تماس با هر بیمار یا بعد از تماس با محل های خونی آلوده بدن، بایستی دستکش ها در آورده شده و یا تعویض گردند.
- ناخن مصنوعی نبایستی مورد استفاده قرار گیرد و طول ناخن نیز نبایستی از ۰/۵ سانتی متر بزرگتر باشد.
- برنامه های آموزشی و انگیزشی برای کارکنان سلامت در زمینه بهداشت دست بایستی متمرکز بر رفتار و چند مدلی بوده و شامل حمایت مسئولین ارشد، آموزش در مورد مزایا و معایب متدهای گوناگون بهداشت دست و تشویق مشارکت بین بیماران و اعضای خانواده و کارکنان سلامت باشد.

## کاربرد های بالینی

اصول راهنمای سازمان بهداشت جهانی، شستن دست با آب و صابون را جهت آلودگی واضح دست ها، آلودگی واضح دست ها به مایعات خونی، بعد از رفتن به دستشویی، در معرض تماس قرار گرفتن با پاتوژن های اسپورساز و در دسترس نبودن محلول مالش دهنده دست با پایه الکل، توصیه می کند.

اصول راهنمای سازمان بهداشت جهانی موارد زیر را توصیه می کند: استفاده از محلول مالش دهنده دست با پایه الکل را قبل و بعد تماس بیماران، قبل از استفاده از وسایل تهاجمی برای بیماران مانند کتتر گذاری، سونداز و....، بعد از تماس با مایعات یا ترشحات خونی، غشاهای مخاطی، پوست ناسالم یا پانسمان های زخم، بین تماس با قسمت های آلوده بدن بیماران و سایر قسمت های بدن، بعد از تماس با سطوح و ابزارهای بیجان و بعد از درآوردن دستکش ها.

## خودآزمایی:

۱- کدام مورد زیر وضعیت توصیه شده برای شستشوی دست با آب و صابون را توصیف می کند؟

تماس با پاتوژن کلستریدیوم دیفیشیل

دست های با آلودگی واضح

فقدان محلول مالش دهنده دست با پایه الکل

تمام موارد بالا

هیچکدام از موارد بالا

۲- یکی از کارکنان سیستم سلامت در هنگام معاینه دهان بیمار دستکش پوشیده است. بعد از درآوردن دستکش بنظر می رسد دست های وی آلودگی واضح ندارند. کدامیک از موارد زیر روش بهداشت دست توصیه شده را توصیف می نماید؟

محلول مالش دهنده دست با پایه الکل

ترکیب محلول مالش دهنده دست با پایه الکل با آب و الکل

آب

هیچکدام

توصیه های WHO در مورد " بهداشت دست در مراقبت سلامت "

**منبع مورد استفاده**

<http://cme.medscape.com>