



شستن دست

عنوان آموزش:

چرا باید دستها را شست؟

شیارهای دست انسان به میکروب ها کمک می کنند که تجمع کرده و کلونی ایجاد کنند ، دست کم 5 میلیون میکروب روی دست انسان وجود دارد که بسیاری از آنها می توانند چندین ساعت روی دست انسان زندگی کنند و همچنین میلیون ها میکروب می توانند زیر انگشترها ، ناخن ها ، دستبندها و ساعت های مچی مخفی شوند . پوست نرم به نظر می رسد اما شکاف ها و شیارهای نسبتاً عمیقی دارد . این شیارها به میکروب ها اجازه می دهند که روی پوست باقی بمانند، میکروب ها روی پوست و در روزنه های تعریق و فولیکول های مو و لایه سطحی زندگی می کنند. مهمترین راه انتشار میکروب ها ، دست های ما هستند . بیماریهایی مانند مسمومیت غذایی و انواع اسهال ، ویروسهایی مانند آنفلوآنزا ، سارس و هپاتیت آ وحتى عفونت های تنفسی و عفونت های بیمارستانی همه و همه به وسیله همین دست ها منتقل می شوند . دانشمندان می گویند ، انسان ها هنگام لمس اشیاء چیزی بیش از اثر انگشت بر جای می گذارند . و آن رد خاصی از میکروب ها است . پس برای پیشگیری از انتقال این میکروارگانیسم ها از یک بیمار به بیمار دیگر ، یا از شخص ملاقات کننده به بیمار ، همینطور جهت جلوگیری از انتقال میکروباها به محیط دیگر لازم است همواره دستهایمان را بشوییم چرا که این کار از دارو هم مؤثر تر است.

چه وقت باید دستها را شست؟

قبل از تماس با یک بیمار یا هنگام ورود به منطقه هر بیمار، باید دست هایمان را بشوییم ، انجام شستشوی دستها قبل از لمس یک بیمار بسیار ضروری است . شستشوی دست باید در نزدیک ترین محل انجام مراقبت بیمار انجام شود تا از آلودگی مجدد پیشگیری شود و دست ها در تماس با اشیایی که نزدیک بیمار است مثل دستگیره قرار نگیرند . شستشوی دست ها همچنین باید بلافاصله بعد از ترک بیمار و قبل از لمس هر شیئی که بیرون از منطقه بیمار است انجام شود . انجام کامل این کار خطر انتشار میکروارگانیسم ها را به محیط مراقبتی بهداشتی کمتر می نماید . از آنجایی که محیط بیمار نیز آلوده به فلور میکروبی پوست او است . بعد از تماس با اشیای واقع شده در منطقه بیمار مثل مانیتور، میز کناری ، یا تخت هم باید شستشوی دست ها انجام شود ، حتی اگر بیمار تماس مستقیم هم با این اشیاء نداشته باشد نیز باید دستها را شست.