

## اصول حفاظت از پوست دست در بخش های بیمارستان و اتاق عمل

نکاتی که باید پرسنل اتاق عمل برای حفاظت از پوست دست خود در برابر درماتیت تماسی و یا آلرژیک انجام دهند :

- ۱- از شستشوی دست با آب داغ در همه موارد حتی در هنگام اسنحمام بپرهیزند. ( آب ولرم مناسبترین است )
- ۲- در منزل از تماس با شوینده های خانگی بپرهیزند و حتی الامکان از دستکش خانگی برای امور منزل استفاده کنند.
- ۳- در فصل پائیز و زمستان بدلیل خشکی و سرمای هوا پوست به مراقبت بیشتری نسبت به فصل گرم نیاز دارد.
- ۴- از کرم و یا سایر فرآورده های نرم و مرطوب کننده پوست حداقل روزی ۳ بارو به مقدار کافی (پوشش کلیه سطوح دست) استفاده کنید. زمان های مناسب برای استفاده از کرم : زمان های استراحت میان شیفت ، در پایان شیفت پس از آخرین شستشوی دست و شب قبل از خواب می باشد . در حین کار درطول شیفت بدلیل استفاده مکرر از دستکش لاتکس بهتر است از کرم های با پایه چربی استفاده نشود. گلیسرین موجود در محلول الکلی برای حفاظت پوست در این زمان کفایت می کند.
- ۵- بدلیل اثر تخریبی قویتر مواد شوینده ، بهتر است در موارد بهداشتی کردن دست در صورتی که آلودگی قابل رویت وجود ندارد از محلول الکلی استفاده شود. این روش به شستشوی دست با آب و صابون و یا حتی شوینده های آنتی باکتریال ( بتادین ، کلر هگزیدین) ارجحیت دارد.
- ۶- پس از انجام اسکراب جراحی با الکل راب مطمئن شوید که دستهای شما کاملا خشک شده اند سپس دستکش لاتکس بپوشید زیرا در غیر اینصورت احتمال بروز آلرژی ناشی از لاتکس بالا می رود.
- ۷- از دستکشهای بدون پودر یا کم پودر استفاده کنید. زیرا پودر دستکش خود موجب خشکی بیشتر پوست می گردد.
- ۸- الکلهای ترکیبات آلرژن نیستند. آنچه ممکن است موجب ایجاد عوارضی مانند کهیر و دانه های قرمز روی پوست شود مواد اضافی غیر فعال مانند رنگ و اسانس و نگهدارنده است و یا واکنش نرم کننده با دستکش لاتکس . ترجیحا از الکل راب بدون رنگ و اسانس استفاده کنید.
- ۹- در صورت نیاز به شستشوی دستها با آب و صابون ، هنگام خشک کردن ، حوله کاغدی را روی پوست با فشار نکشید و مالش ندهید. با روش گذاشتن و برداشتن آرام این کار را انجام دهید.
- ۱۰- شستشوی دستها با آب و صابون بلافاصله قبل یا بعد از استفاده از محلول الکلی موجب درماتیت می شود. لذا در صورتی که روش الکل راب را برای اسکراب جراحی انتخاب کرده اید بهتر است روش زیر را انجام دهید :

الف) در بدو ورود به اطاق عمل در شروع روز کاری دستهای خود را با روش اسکراب جراحی با آب و صابون به مدت ۲ تا ۵ دقیقه بشوئید و خشک کنید تا دستها کاملا از مواد ارگانیک پاک گردد.

ب) بلافاصله قبل از شروع جراحی و پوشیدن گان استریل، یکبار روش اسکراب جراحی با الکل راب (به مدت حدود ۱ دقیقه) را اجرا کرده، پس از خشک شدن کامل دستها البسه استریل را بپوشید.

ج) پس از اتمام عمل جراحی وقتی که دستکشها بیرون آورده می شود دستها باید با محلول الکل مالش داده شود (روش بهداشتی - ۳۰ ثانیه) و یا در صورتی که باقیمانده پودر تالک یا مایعات بیولوژیک (در اثر پارگی یا نشتی دستکش) روی دستها مشاهده شود با آب و صابون شسته شود.

د) در شروع جراحی بعدی قبل از پوشیدن البسه استریل فقط اسکراب جراحی با الکل انجام شود. (مدت حدود ۱ دقیقه و ۱۰ ثانیه). در صورتی که کارخانه سازنده محلول الکلی مورد استفاده، زمان بیشتری مثلا ۲ یا ۳ دقیقه را برای اسکراب پیشنهاد کرده مراحل اسکراب دو بار تکرار شود.

. دستورالعمل آماده کردن دست ها برای جراحی: (متن کتاب WHO)

الف) انگشتر، ساعت، دستبند را قبل از آماده کردن دست ها برای جراحی بیرون آورید (II). استفاده از ناخن - های مصنوعی ممنوع است (IB).

ب) سینک باید به گونه ای طراحی شده باشد که خطر پاشیده شدن آب را کاهش دهد (II)

ج) اگر آلودگی دست ها قابل مشاهده است، قبل از آماده شدن برای جراحی آنها را با آب و صابون بشوئید. (II) آلودگی های زیرناخن ها را با استفاده از تمیزکننده ناخن زیر آب پاک کنید.

د) برس زدن جهت آماده سازی دستها جهت جراحی ضرورت ندارد (IB).

ه) ضدعفونی نمودن دست ها برای جراحی بایستی توسط صابون ضد میکروبی و یا محلول الکل مناسب انجام شود. بهتر است از محصولی استفاده شود که اثری پایدار داشته باشد. این کار قبل از پوشیدن دستکش - استریل انجام می شود (IB).

و) اگر از کیفیت آب مطمئن نمی‌باشید بهتر است در اتاق عمل دست‌ها با استفاده از محلول الکلی بهداشت دست جهت جراحی آماده شود که انجام این کار قبل از پوشیدن دستکش استریل جهت فرایندهای جراحی توصیه شده است. (II)

ز) زمانی که ضدعفونی کردن دست‌ها با استفاده از صابون‌های ضد میکروبی انجام می‌شود، دست‌ها و ساعدها را به مدت پیشنهاد شده یعنی بین ۲ تا ۵ دقیقه مالش دهید. لازم نیست زمان بیشتری برای مثال ۱۰ دقیقه دست‌ها را مالش دهید. (IB).

ح) زمانی که از محلولهای الکلی جهت آماده سازی دست برای جراحی استفاده می‌شود از دستورالعمل‌های ارائه شده توسط کارخانه سازنده استفاده کنید (IB). دستها برای آغشته نمودن با محلول الکلی باید خشک باشند. محلول مالشی را با محلول الکلی بهداشت دست مخلوط نکنید. (II)

ط) زمانی که از محلولهای الکلی جهت آماده سازی دست برای جراحی استفاده می‌کنید به قدر کافی محلول به دست‌ها و ساعدها آغشته نمایید تا در تمام طول مدت آماده سازی دست خیس باشد. (IB)

ی) بعد از به کارگیری محلول الکلی اجازه دهید دست‌ها و ساعد کاملاً خشک گردد و سپس دستکش‌های استریل شده را بپوشید. (IB)

کمیته کنترل عفونت

بیمارستان ولی عصر (عج) اراک

روش صحیح اسکراب جراحی با محلول الکلی : ( توضیحات فارسی ضمیمه است )

Surgical hand preparation technique with an alcohol-based handrub formulation

The handrubbing technique for surgical hand preparation must be performed on perfectly clean, dry hands. On arrival in the operating theatre and after having donned theatre clothing (cap/hat/bonnet and mask), hands must be washed with soap and water. After the operation when removing gloves, hands must be rubbed with an alcohol-based formulation or washed with soap and water if any residual talc or biological fluids are present (e.g. the glove is punctured).

Surgical procedures may be carried out one after the other without the need for handwashing, provided that the handrubbing technique for surgical hand preparation is followed (Images 1 to 17).



1 Put approximately 5ml (3 doses) of alcohol-based handrub in the palm of your left hand, using the elbow of your other arm to operate the dispenser



2 Dip the fingertips of your right hand in the handrub to decontaminate under the nails (5 seconds)



3 Images 3–7: Smear the handrub on the right forearm up to the elbow. Ensure that the whole skin area is covered by using circular movements around the forearm until the handrub has fully evaporated (10-15 seconds)



4 See legend for Image 3



5 See legend for Image 3



6 See legend for Image 3



7 See legend for Image 3



8 Put approximately 5ml (3 doses) of alcohol-based handrub in the palm of your right hand, using the elbow of your other arm to operate the dispenser



9 Dip the fingertips of your left hand in the handrub to decontaminate under the nails (5 seconds)

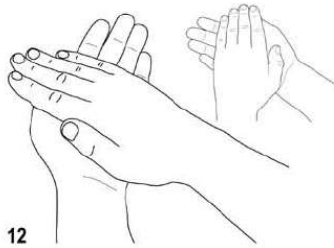
Surgical hand preparation technique with an alcohol-based handrub formulation (Cont.)



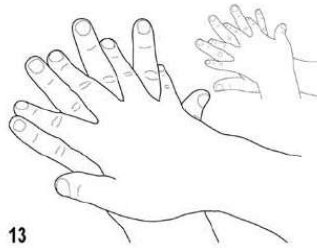
**10**  
Smear the handrub on the left forearm up to the elbow. Ensure that the whole skin area is covered by using circular movements around the forearm until the handrub has fully evaporated (10-15 seconds)



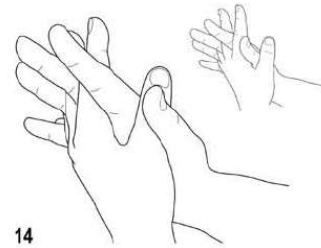
**11**  
Put approximately 5ml (3 doses) of alcohol-based handrub in the palm of your left hand, using the elbow of your other arm to operate the distributor. Rub both hands at the same time up to the wrists, and ensure that all the steps represented in Images 12-17 are followed (20-30 seconds)



**12**  
Cover the whole surface of the hands up to the wrist with alcohol-based handrub, rubbing palm against palm with a rotating movement



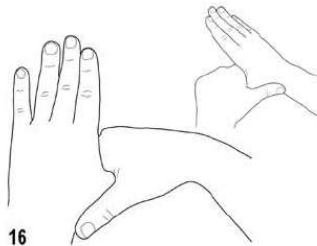
**13**  
Rub the back of the left hand, including the wrist, moving the right palm back and forth, and vice-versa



**14**  
Rub palm against palm back and forth with fingers interlinked



**15**  
Rub the back of the fingers by holding them in the palm of the other hand with a sideways back and forth movement



**16**  
Rub the thumb of the left hand by rotating it in the clasped palm of the right hand and vice versa



**17**  
When the hands are dry, sterile surgical clothing and gloves can be donned

Repeat the above-illustrated sequence (average duration, 60 sec) according to the number of times corresponding to the total duration recommended by the manufacturer for surgical hand preparation with an alcohol-based handrub.

## کمیته کنترل عفونت

### بیمارستان ولی عصر (عج) اراک

روش صحیح اسکراب جراحی با الکل راب :

- تکنیک هند راب برای جراحی باید روی دستهای کاملا تمیز و خشک انجام شود .
- در ورود به اتاق عمل و بعد از اینکه لباسهای حفاظتی (کلاه ، ماسک ، عینک ) پوشیده شد ، دستها باید با آب و صابون شسته شود.
- پس از اتمام عمل جراحی وقتی که دستکشها بیرون آورده می شود دستها باید با محلول الکل مالش داده شود ( روش بهداشتی -۳۰ ثانیه ) و یا در صورتی که باقیمانده پودر تالک یا مایعات بیولوژیک ( در اثر پارگی یا نشتی دستکش ) روی دستها مشاهده شود با آب و صابون شسته شود.

توضیحات تصاویر :

- ۱- حدود ۵ سی سی ( ۳ بار فشار پمپ) از محلول الکل را روی کف دست چپ بریزید .
- ۲- نوک انگشتان دست راست خود را در آن فروبرید تا زیر ناخنها تمیز شود( به مدت ۵ ثانیه )
- ۳- ( تصویر ۳ تا ۷ ) محلول الکل را روی ساعد دست راست تا آرنج پخش کنید . مطمئن شوید که همه نقاط پوست از طریق حرکت چرخشی به دور ساعد با محلول الکل پوشیده شده است . اینکار را تا زمانی که محلول کاملا خشک شود ادامه دهید. ( به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه )
- ۴- عملیات بالا را روی دست دیگر عینا تکرار کنید. ( تصویر ۸ تا ۱۰ )
- ۵- حدود ۵ سی سی ( ۳ بار فشار پمپ ) از محلول الکل را روی دست چپ ریخته و هر دو دست را تا مچ الکل راب کنید . ( ب مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه ) و ۶ مرحله اسکراب بهداشتی دست را انجام دهید. ( تصویر ۱۲ تا ۱۷ )

## موارد غیر جراحی

. اندیکاسیون های بهداشت دست ( متن WHO )

- الف** شستن دست ها با آب و صابون زمانی که به طور واضح و قابل مشاهده کثیف شده اند و یا با مواد پروتئینی و یا خون یا فرآورده های خونی آلوده شده اند (IB) و یا بعد از استفاده از توالت (II).
- ب** شستن دستها با آب و صابون در صورت احتمال آلودگی با باکتری های اسپوردار بخصوص در موارد شیوع کلستریدیوم دیفیسیل توصیه می شود. (IB)
- ج** بهتر است از محلول الکلی بهداشت دست برای ضدعفونی کردن معمول دست ها در تمام موقعیت های درمانی مختلف استفاده شود (IA). البته اگر دست ها دارای آلودگی واضح باشند بهتر است دست ها را با آب و صابون تمیز کنید (IB).
- د**. رعایت بهداشت دست:

- a. قبل و بعد از تماس مستقیم با بیماران (IB) .
- b. بعد از بیرون آوردن دستکش ها (IB)
- c. قبل از هر اقدام تهاجمی برای مراقبت از بیماران صرف نظر از اینکه آیا از دستکش استفاده شده است یا نه (IB).
- d. بعد از تماس با مایعات بدن، مخاط، تماس غیر پوستی و یا پانسمان زخمها (IA)..
- e. بعد از تماس با اشیاء بی جان (مثل تجهیزات درمانی) اطراف بیمار (IB) .



f. اگر طی فرآیند مراقبت از بیمار قرار است بعد از یک نقطه آلوده بدن به نقطه تمیز آن دست بزنید (IB)

.G. بعد از خارج نمودن دستکش استریل (II) و غیر استریل (IB).

ه) قبل از آماده کردن دارو ها یا آماده کردن غذا بایستی دستها را با استفاده از محلول الکلی بهداشت دست مالش دهید یا با آب و صابون های معمولی یا صابون ضد میکروبی شستشو دهید.

و) نبایستی از محلول الکلی بهداشت دست و صابون همزمان استفاده گردد.

. تکنیک های بهداشت دست:

الف) از محلول الکلی بهداشت دست به اندازه یک کف دست جهت مالش دست ها استفاده کنید و تمام سطوح دست ها را با آن آغشته نموده مالش دهید. آنقدر دست ها را به یکدیگر بمالید تا دست ها کاملاً خشک شوند (IB). تکنیک صحیح مالش دست در شکل زیر نشان داده شده است

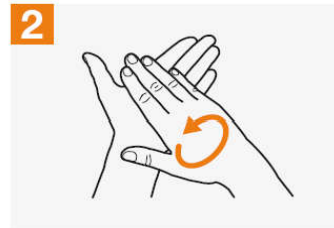
How to handrub

## Hand Hygiene Technique with Alcohol-Based Formulation

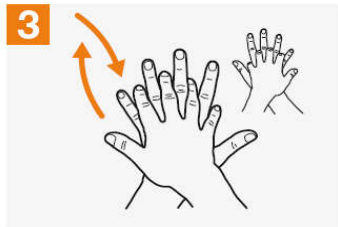
**⌚** Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



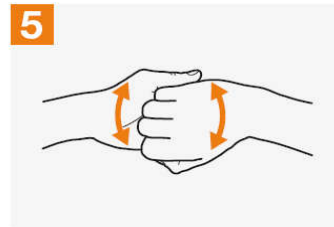
Rub hands palm to palm;



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



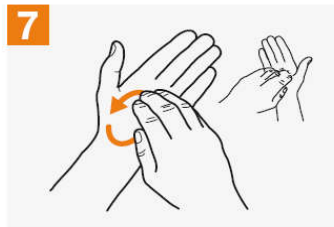
Palm to palm with fingers interlaced;



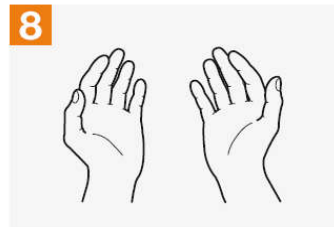
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



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



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




Once dry, your hands are safe.

ب) زمانی که دست ها را با آب و صابون می شویید، دست هایتان را خیس کنید و مقدار لازم صابون را روی تمام سطح دست ها بمالید. دست ها را به صورت چرخشی روی هم حرکت دهید و انگشتان را در یکدیگر قفل کنید تا به این طریق تمام سطوح را در برگیرد، سپس دست ها را با آب بشویید و با حوله های یکبار مصرف خشک کنید. از حوله نباید برای چند مرتبه استفاده شود و همچنین نباید توسط چندین نفر استفاده شود (IB). از آب لوله کشی تمیز برای شستشو استفاده کنید. از استفاده از آب داغ جهت شستشو اجتناب کنید زیرا شستشوی مکرر با آب داغ خطر درماتیت را افزایش می دهد (IB). از حوله برای بستن شیر آب استفاده کنید (IB). تکنیک صحیح شستشو در شکل زیر نشان داده شده است.

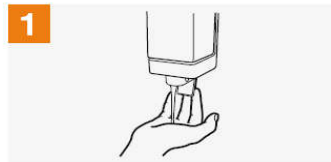
How to handwash

## Hand Hygiene Technique with Soap and Water

 Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



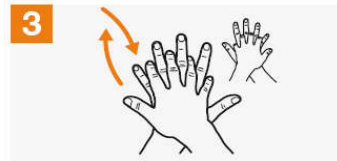
Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



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



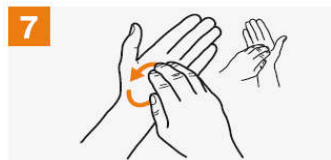
Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



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



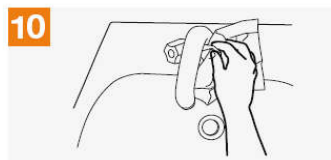
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



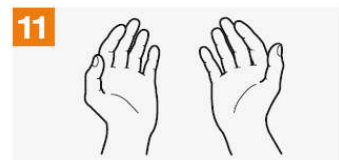
Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.

کمیته کنترل عفونت

بیمارستان ولی عصر (عج) اراک

مطمئن شوید که دست ها کاملاً خشک هستند و برای این کار از روشی استفاده کنید که سبب آلوده شدن مجدد دست ها نمی شود. (IB).