

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای «بهداشت دست»

مراقبت‌های درست بهداشتی برای همه؛ در دستان شما!

ترجمه:
مریم‌سادات
کافظمی

اهمیت بهداشت دست و تاثیر آن در حفظ سلامت فردی و اجتماعی، مسوولان سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشت تا با همکاری دیگر نهادهای سلامت در کشورهای مختلف، روز ۵ ماه مه را به عنوان روز جهانی «بهداشت دست» نامگذاری کنند. از همین رو، سالانه شعاری برای افزایش توجه به این مقوله نیز معرفی می‌شود که «مراقبت‌های درست بهداشتی برای همه؛ در دستان شما» محور برنامه‌های این مناسبت در سال ۲۰۱۹ میلادی خواهد بود.

مهم‌ترین اهداف برنامه‌های مرتبط با روز جهانی «بهداشت دست» توسط سازمان بهداشت جهانی را می‌توان چنین معرفی کرد:

❖ در زمینه مراقبت‌های سلامت، بهداشت دست‌ها طی سال‌های اخیر سبب نجات جان میلیون نفر در دنیا شده است.

❖ بهداشت دست شاخص کیفیت نشان‌دهنده امنیت سیستم‌های بهداشتی است.

❖ پیامدهای رعایت نکردن بهداشت از قبیل عفونت‌ها، نه تنها در زمینه سلامت، بلکه به عنوان نوعی چالش سیاسی- اجتماعی باید مورد توجه قرار گیرد.

❖ از طریق رعایت اصول بهداشت دست‌ها حداقل با صرف هزینه‌ای دلار، می‌توان مانع بروز عفونت‌ها و عوارض آن برای بیماران و همچنین کادر درمانی شد.

❖ روش‌های مقرون‌به‌صرفه‌ای مانند استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده باعث جلوگیری از عفونت‌ها و نجات جان میلیون‌ها نفر در سال می‌شود.

❖ امروزه آموزش اصول بهداشت دست یکی از برنامه‌های رسانه‌ای است که می‌تواند اهمیت آن را در حفظ سلامت و ارتباط با عفونت‌ها و بیماری‌های جدی مانند ایبولا نشان دهد.

❖ برنامه‌ریزی زمان‌های مشخصی برای شستشو و ضدعفونی دست در فعالیت‌های مراقبان سلامت می‌تواند به منزله نوعی الزام، راحت‌تر قابل اجرا باشد.

❖ پیشگیری از عفونت‌ها یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های تقویت سیستم‌های سلامت است که اهمیت آن در عملکردهای معمول درمانی مانند تزریق، پانسمان جراحات و... کاملاً بارز است و لزوم توجه جدی را می‌طلبد.

ضرورت «بهداشت دست» برای همه، همیشه و همه جا!

همه ما میلیون‌ها میکروب را روی دست‌های خود حمل می‌کنیم. گرچه بیشتر آنها غیرمهاجم هستند، بعضی نیز کاملاً خطرناک و بیماری‌زا خواهند بود. مهم‌ترین و بهترین راهکار برای بهداشت دست در زندگی روزمره، شستشوی منظم با آب و صابون خواهد بود.

علاوه بر شستشو پس از آلودگی‌های واضح، باید دست‌ها پیش از تهیه غذا یا صرف غذا، پس از عطسه، سرفه و استفاده از سرویس بهداشتی به خوبی با آب و صابون شسته شود. در این حالت، انتقال میکروب‌ها از دست‌های فرد به محیط و همچنین آسیب‌پذیری نسبت به آلودگی‌های اطراف به حداقل می‌رسد.



رعایت بهداشت جدی دست‌ها روشی بسیار موثر و کم‌هزینه برای مقابله با عفونت‌ها خواهد بود. این در حالی است که جلوگیری از تشدید عفونت‌ها، معمولاً ضرورت نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها را نیز کاهش می‌دهد. بهداشت دست‌ها همچنین در مقابله با مقاومت آنتی‌بیوتیکی نقش دارد.



«ضدعفونی دست»؛ ضرورتی انکارناپذیر در محیط‌های درمانی

این مساله در مورد مراقبان سلامت اهمیت خاص‌تری پیدا می‌کند. اگر دست‌های این افراد در زمان مداوای بیماران تمیز و ضدعفونی نشاند، میکروب‌های بیماری‌زا به راحتی منتقل می‌شوند. از همین رو، رعایت بهداشت جدی دست‌ها روشی بسیار موثر و کم‌هزینه برای مقابله با عفونت‌ها خواهد بود. این در حالی است که جلوگیری از تشدید عفونت‌ها، معمولاً ضرورت نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها را نیز کاهش می‌دهد. بهداشت دست‌ها همچنین در مقابله با مقاومت آنتی‌بیوتیکی نقش دارد.

همان‌طور که اشاره شد میکروب‌ها به راحتی از طریق دست‌ها قابل‌سرایت هستند و لازم است کادر درمانی به طور مرتب دست‌ها را با آب و صابون بشویند و با محلول‌های هیدروالکلیک ضدعفونی کنند. گرچه دستکش‌ها محافظ خوبی در برابر میکروب‌ها هستند و زمینه‌سرایت آلودگی به دست‌ها را به حداقل می‌رسانند، رعایت بهداشت

❖ دست‌ها باز هم ضروری است. از همین رو، در فواصل مرتب، دستکش‌ها باید تعویض شود. البته رعایت بهداشت فقط برای مراقبان بهداشتی الزامی نیست، بلکه برای بیماران و ملاقات‌کنندگان نیز ضرورت خواهد داشت. در واقع، در چنین شرایطی عوامل بیماری‌زا از طریق افراد دیگر نیز به بیمارستان انتقال می‌یابد که ضرورت شستشو پیش از ملاقات بیمار و خروج از بیمارستان را می‌رساند.

❖ اگر ملاقات‌کنندگان بیمار نیز به شستشو و بهداشت دست‌ها اهمیت ندهند، ممکن است تماس ساده با آلودگی‌های بیمارستان از طریق دهان، بینی یا چشم‌ها زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند اسهال، سرماخوردگی یا التهاب ملتحمه چشم شود.

❖ پس از تماس دست‌ها با ترشحات بدن بیمار

❖ پس از تماس با اشیاء و وسایلی که با بیمار در تماس داشته، مانند ملحفه‌ها، دستمال و...

شستشوی درست دست‌ها

برای اطمینان از بهداشت درست دست‌ها، توجه به اصول زیر ضروری است:

❖ دست‌ها را با آب مرطوب کنید.

❖ به مقدار کافی مایع دستشویی یا صابون به دست‌ها بزنید.

❖ کف دست‌ها را روی هم بکشید.

❖ با کف دست راست، به خوبی پشت دست چپ را بکشید و این عمل را برعکس نیز انجام دهید.

❖ انگشتان دو دست را در هم قلاب کنید و کاملاً بکشید. این کار را در ۳ مرحله انجام دهید؛ یک بار کف دست روبروی هم باشد، بار دیگر کف دست راست روی پشت دست چپ و در نهایت کف دست چپ روی پشت دست راست

❖ انگشتان یک دست را روی کف دست دیگر به حالت رفت و برگشت بکشید و این کار را برای دست دیگر نیز تکرار کنید.

❖ شست هر دست را به خوبی با دست دیگر بشویید.

❖ سر انگشتان را به حالت چرخشی روی کف دست دیگر بکشید.

❖ دست‌ها را با آب فراوان بشویید و با دستمال حوله‌ای خشک کنید.

❖ شیر آب را با دستمال ببندید تا دست‌ها مجدد با آلودگی‌های اولیه تماس پیدا نکند.

❖ مراحل شستشوی دست با آب و مایع دستشویی ۴۰ تا ۶۰ ثانیه باید طول بکشد. ■

آنچه مراقبان سلامت باید به خاطر داشته باشند...

برای اطمینان از بهداشت درست دست‌ها، پزشکان، پرستاران و همه افرادی که در محیط‌های درمانی شاغل هستند، چند نکته اساسی را در نظر بگیرند:

❖ استفاده نکردن از دستبند، انگشتر و هر نوع زیورآلاتی روی انگشتان و دست‌ها تا مساعد

❖ ناخن‌های کوتاه و بدون لاک یا ناخن مصنوعی

❖ آستین‌های کوتاه

❖ پانسمان درست جراحات احتمالی

این افراد باید علاوه بر شستشو با آب و صابون، برای حفظ سلامت خود و همچنین بیماران در شرایط زیر با محلول هیدروالکلیک ضدعفونی کنند:

❖ پیش از هر نوع دست زدن به بیمار

❖ پیش از انجام اقدامات درمانی مانند گرفتن نمونه خون، قراردادن کاتتر، سوند ادراری و...

❖ پس از اتمام اقدام درمانی برای بیمار

محصولات «ضدعفونی» و نقش آن در «بهداشت دست»

گرچه استفاده از محصولات ضدعفونی‌کننده جزو اصول بهداشت ضروری در مراکز درمانی است، امروزه انواع مختلف این محصولات در اختیار مردم قرار دارد که به عنوان روشی مطلوب برای مقابله با عوامل بیماری‌زایه‌نظر می‌رسد. ماده ضدعفونی‌کننده ترکیبی از آب و الکل است که باعث نابودی باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها می‌شود. در حال حاضر این محصولات در انواع مختلف مانند ژل، فوم، محلول، دستمال و... به فروش می‌رسند. بسیاری افراد بر این باورند این محصولات می‌تواند جایگزینی برای شستشوی معمولی باشد اما در واقع این اقدام، راهکار تکمیلی بهداشت است. نباید محصول ضدعفونی را تمیزکننده آلودگی‌ها بدانیم، بلکه در واقع فقط باکتری‌ها و دیگر عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برد. ضدعفونی درست دست‌ها شامل ۳ مرحله است:

❖ ابتدا باید دست‌ها را به خوبی طی ۴۰ تا ۶۰ ثانیه شست تا آلودگی‌ها برطرف شود.

❖ سپس دست‌ها با استفاده از دستمال تمیز و خشک ترجیحاً دستمال کاغذی، خشک شود. خشک کردن دست‌ها با دستگاه خشک‌کن انتخاب خوبی نیست زیرا دوباره آلودگی رابه دست‌ها منتقل می‌کند.

❖ مقداری از ماده ضدعفونی‌کننده را کف دست بریزید و کف دست‌ها و انگشتان را طی ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به هم بکشید تا ژل خشک شود. بین انگشتان و پشت دست‌ها را نیز فراموش نکنید.

چه زمانی از ضدعفونی‌کننده استفاده کنیم؟

در بعضی شرایط به‌خصوص در محیط‌های آلوده، استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده ضروری خواهد بود:

- ❖ پس از تماس با فرد بیمار یا ملحفه و دیگر وسایل وی
- ❖ طی دوران سفر
- ❖ قبل و بعد از غذا خوردن
- ❖ هنگام تماس با آب‌های آلوده
- ❖ پس از حضور در اماکن عمومی مانند سالن‌های کنفرانس، اتوبوس و... که امکان شستشوی به‌موقع و درست دست‌ها نباشد.
- ❖ پس از تماس با اشیاء و وسایل با امکان آلودگی
- ❖ حضور در هر مکانی که امکان شستشوی بهداشتی دست‌ها با آب و صابون نباشد.

احتیاط به خرج دهید...

❖ بعد از ۳ نوبت استفاده از هر نوع محصول ضدعفونی‌کننده، لازم است دست‌ها حتماً با آب و صابون شسته شود.

❖ هیچ‌یک از این محصولات نباید با چشم تماس داشته باشد. حتی پیش از استفاده از لنز نیز نباید دست‌ها با محلول، ژل یا دیگر انواع ضدعفونی‌کننده تمیز شود. در صورت تماس اتفاقی با چشم، باید چشم را فوراً با مقدار فراوانی آب شست.

❖ در مورد کودکان تا حد امکان از این محصولات استفاده نکنید.

❖ بهترین تاثیر ضدعفونی‌کننده‌ها تا ۳ ماه پس از باز شدن بسته‌بندی محصول خواهد بود. البته حتماً در این مورد به برچسب محصول دقت کنید.

❖ هرگز نباید محصول ضدعفونی‌کننده را روی پوست حساس، آسیب‌دیده یا مبتلا به هر نوع زخم و جراحی استفاده کرد.

❖ هنگام استفاده باید دست‌ها خشک باشد زیرا رطوبت باعث رقیق شدن ترکیبات می‌شود و تاثیر کاهش می‌یابد.

❖ الکل موجود در محصولات ضدعفونی‌کننده ممکن است موجب خشکی یا تحریک‌پذیری پوست شود. ■

آمارهای عجیب در مورد «بهداشت دست» که کمتر شنیده‌اید!

دستان ۵ هزار نفر قرار می‌دهد که بیشتر آنها به خوبی بهداشت را رعایت نمی‌کنند.

«بهداشت درست دست‌ها»؛ راهکار موثر در مقابله با مقاومت آنتی‌بیوتیکی

شستشوی درست دست‌ها می‌تواند از حدود ۳۰ درصد موارد ابتلا به بیماری‌های مرتبط با اسهال و نزدیک به ۲۰ درصد عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی پیشگیری کند. از آنجا که معمولاً آنتی‌بیوتیک‌ها برای این ناراحتی‌ها تجویز می‌شوند، شستشوی درست دست‌ها می‌تواند در پیشگیری از مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها کمک کند.

استفاده افراطی از آنتی‌بیوتیک‌ها عامل بسیار مهم زمینه‌ساز این نوع مقاومت دارویی است اما راهکار ساده رعایت بهداشت دست‌ها به دلیل پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها و کاهش ضرورت مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، تاثیر مثبتی در مقابله با این مشکل دارد. شستشوی دست‌ها همچنین مانع ابتلا به بیماری‌های انگلی می‌شود که نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم هستند و روند درمان مشکلی نیاز خواهند داشت. ■

منابع: OMS.fr
www.initial-services.fr
www.mgc-prevention.fr



- ❖ روی سطح میز رایانه به طور متوسط ۴۰۰ برابر سرویس بهداشتی آلودگی باکتریایی دارد. این سطح آلودگی زیاد در مورد صفحه کلید نیز صدق می‌کند.
- ❖ روی هر اسکناس بیش از ۲۶ هزار باکتری زنده وجود دارد.
- ❖ گرفتن دستگیره‌های مترو، گوی‌های دست شما را در تماس با باکتری در خود دارند.

نخواهد بود. در واقع فقط ۲۰ درصد افراد این نکته را کاملاً رعایت می‌کنند. این در حالی است که رطوبت دست‌ها، محیط مساعد برای رشد و تکثیر باکتری‌ها را تا هزار برابر افزایش می‌دهد. البته باید به شیوه خشک کردن دست‌ها نیز دقت کرد زیرا حوله‌ها و دستمال‌های پارچه‌ای میلیون‌ها باکتری را در خود نگه می‌دارند. از همین رو، دستمال‌های کاغذی برتری دارد. این مساله به‌خصوص در محیط‌هایی غیر از منزل اهمیت بسیار بیشتری پیدا می‌کند.

باکتری‌ها جابجا می‌شوند!

مشکلی که نشستن دست‌ها در پی دارد این است که در چنین شرایطی باکتری‌ها را به هر وسیله‌ای که به آن دست بزنید، منتقل می‌کنید. گرچه این مساله به نظر چندان جدی نمی‌آید، مطالعات انجام‌گرفته در زمینه بهداشت دست‌ها نشان می‌دهد:

- ❖ روی تخته کار آشپزخانه به طور متوسط حدود ۲۰۰ درصد بیشتر از سرویس‌های بهداشتی باکتری‌های موجود در مدفوع وجود دارند.
- ❖ هر سانتی‌متر مربع از ساک‌های خرید می‌تواند تا ۶۴ هزار و ۵۰۰ باکتری را داشته باشند که در ۳۰ درصد ساک‌های آزمایش‌شده حتی باکتری‌های مدفوع نیز دیده شد.
- ❖ دستمال‌های مخصوص پاک کردن تلفن همراه بیش از ۳۰ هزار باکتری در خود دارند.

با اینکه طی سال‌های اخیر رعایت بهداشت در همه جوامع روند رو به رشدی داشته و امروزه مردم به بسیاری از مسائل دقت دارند، هنوز هم مواردی از این بی‌توجهی عامل بروز بیماری‌های مختلف است. به عنوان مثال، بررسی‌ها نشان می‌دهد ۶۲ درصد مردان و ۴۰ درصد زنان پس از استفاده از سرویس بهداشتی به خوبی دست‌ها را با آب و صابون نمی‌شویند. شاید آگاهی در مورد زمینه‌های خطر رعایت نکردن کافی بهداشت بتواند تاثیر مهمی در حفظ سلامت جامعه داشته باشد.

سرایت ۸۰ درصد بیماری‌ها از طریق تماس دست

۸۰ درصد بیماری‌های واگیر از طریق تماس دست به دیگران منتقل می‌شود که در واقع به این معناست که با رعایت اصول کامل بهداشت، به راحتی می‌توان از بسیاری موارد ابتلا پیشگیری کرد. به عنوان مثال، تماس مواد غذایی با دست‌های آلوده منجر به مسمومیت‌های غذایی، اسهال و... می‌شود. این در حالی است که اسهال به عنوان دومین عامل مهم مرگ‌ومیر کودکان مطرح است و رعایت راهکارهای ساده اما موثر بهداشت دست‌ها می‌تواند خطر سرایت این بیماری را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

رطوبت دست‌ها، محیط مساعد تکثیر باکتری‌ها را فراهم می‌کند. اگر دست‌ها را پس از آلودگی کاملاً با آب و صابون بشویید اما به خوبی خشک نکنید، تلاش شما برای حفظ بهداشت دست‌ها موثر