



روز جهانی بهداشت دست

از سال ۲۰۰۵ واحد ایمنی بیمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) کمپین بهداشت دست را با شعار "مراقبت تمیز، مراقبت امن تر" را در سراسر دنیا آغاز نمود و روز ۵ می را روز جهانی بهداشت دست نامگذاری کردند، این ابتکار با ایده ایجاد آگاهی هر چه بیشتر درباره اهمیت شستشوی دست آغاز شد. بیش از ۱۳۰ کشور عضو سازمان و کشورهای غیر عضو حمایت خود را برای پیشگیری از عفونت های مرتبط با اقدامات درمانی- مراقبتی (HAI) اعلام نمودند، که تسهیلاتی جهت فراهم سازی امکانات و الزامات بهداشت دست ایجاد گردید.

بسیاری از مردم تصور می کنند که شستن مرتب دستها اتلاف وقت است. با این حال ، آنها خبر ندارند که دست ما میزبان بسیاری از باکتری ها و ویروس ها است که می تواند باعث ابتلا به بیماری های عفونی شوند.

میزان بروز عفونت بیمارستانی به طور متوسط ۱۰ تا ۱۵ درصد تخمین زده می شود که با رعایت اصول بهداشت دست در بیمارستان تا ۸۰ درصد از آمار عفونتهای بیمارستانی کاسته می شود. مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی، در کشورهای در حال توسعه میزان عفونتهای قابل پیشگیری ناشی از ارائه مراقبتهای بهداشتی درمانی تا حد ۴۰٪ برآورد شده است.

پوست به طور عمده دو نوع فلور دائمی یا موقت دارد:

فلور موقت: لایه های سطحی پوست را می پوشاند و قدرت بیماری زایی بالایی دارد.
فلور دائم: لایه های عمقی پوست اتصال دارد و قدرت بیماری زایی کمی دارد مگر اینکه با وسایل تهاجمی وارد بدن گردد.

چرا شستشوی دست ها مهم است ؟

از جمله مزایای مهم شستن دست این است که از ابتلا به بیماری های خطرناک جلوگیری می کند. افرادی که در شستشوی دست های خود بی دقتی می کنند بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلونزا می باشند.

عدم شستشوی دست ممکن است باعث ابتلای فرد به بیماری های دستگاه گوارش شود، در نتیجه امکان سرایت آن به سایر افراد خانواده وجود دارد. همچنین مشاهده شده است که عدم شستشوی دست ها یا شستن نادرست آن ممکن است باعث ابتلا به ذات الریه در سالمندان شود.

شیوه ی صحیح شستشوی دست ها :

هنوز بسیاری از مردم نمی دانند که چگونه باید دست های خود را بشویند. تمیز کردن دست ها فقط به معنای بازی با آب و کف صابون نیست ، بلکه باید با دقت انجام شود و بهتر است با آب گرم و مهمتر از همه صابون باشد.

- ابتدا دست خود را خیس کنید سپس کف دست خود را با صابون یا اسکراب شستشو دهید. طوری بشویید که صابون به هر دو طرف دست شما برسد. دست خود را تا مچ دست و همچنین بین انگشتان خود را بشویید. سپس دست خود را آب بکشید و یا سک حوله و یا دستمال تمیز خشک کنید.
- زمانیکه صابون یا آب در دسترس نیست می توانید از مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید. مقدار کم به اندازه نخود از این مواد را در کف دست خود ریخته و دست خود را با آن تمیز کنید تا زمانیکه خشک شود.
- پاک کردن دست با دستمال مرطوب ضد میکروب هم یک راه خوب برای تمیز کردن دست ها بشمار می آید.

چه زمانی باید دستان خود را بشویید؟

- برای جلوگیری از خطرات ناشی از عدم شستشوی دست ها بنظر دانستن زمان شستشوی آنها ضروری است.
 - پس از استفاده از دستشویی در منزل یا مکان عمومی.
 - پس از ملاقات از بیمار در بیمارستان.
 - قبل و همچنین پس از خوردن غذا.
 - قبل و پس از شروع پخت و پز غذا بخصوص گوشت و ماهی و مرغ.
 - پس از تعویض پوشک نوزاد.
 - پس از دست زدن به حیوانات خانگی یا تمیز کردن فضولات آنها.
 - قبل از دست زدن به نوزادان یا کودکان خردسال.
 - در حین قرار دادن یا خارج کردن لنز.
 - قبل و بعد از دست زدن به نواحی آسیب دیده یا تعویض پانسمان.
 - پس از جمع آوری زباله.
 - پس از عطسه و سرفه.
- طی دوران کودکی، والدین احتمالا زمان زیادی را صرف آموزش نظافت و بهداشت شخصی می کنند و شستشوی دست ها یکی از مهم ترین عاداتی است که بر آن تاکید می شود. در طول روز، ما با انواع سطوح مختلف در تماس هستیم که می توانند پر از باکتری باشند و از این رو، شستن دست ها اقدامی موثر برای مقابله با آنها محسوب می شود.

اگر از بهداشت خوب برخوردار نباشید، باکتری‌ها روی دست‌ها تجمع کرده و به راحتی سلامت شما را در معرض خطر قرار می‌دهند. در این میان، برخی نواحی بدن آسیب‌پذیرتر هستند و نباید با دست آلوده و کثیف آنها را لمس کرد.

یونیسف بر این موضوع تاکید داشت بسیاری از بیماری‌ها به واسطه بهداشت ضعیف و تماس برخی مناطق بدن با منبع آلوده منتقل می‌شوند. شاید با خود فکر کنید از بهترین شرایط بهداشتی برخوردار هستید و از آنجایی که با محصولات سمی در ارتباط نیستید، هیچ‌گونه خطری نیز شما را تهدید نمی‌کند، اما پیش از اطمینان کامل، این پرسش را با خود مطرح کنید که هر آن چه لمس می‌کنید نیز آیا به واقع تمیز است؟

اگر هر روز از رایانه یا گوشی هوشمند استفاده می‌کنید، احتمال انتقال میکروب‌ها از این دستگاه‌ها به دست و سپس دهان شما وجود دارد. این که دفتر کار شما تمیز است دلیل بر آن نمی‌شود که هیچ مشکل دیگری وجود ندارد. انواع مختلف میکروب‌ها می‌توانند از طریق هوا منتقل شوند و این شرایطی است که نمی‌توانید کنترلی بر آن داشته باشید. در ادامه با بخش‌هایی از بدن که نباید با دست کثیف آنها را لمس کنید بیشتر آشنا می‌شویم.

چشم:

بینایی یکی از ارزشمندترین حواس انسان محسوب می‌شود و بر همین اساس عفونت چشم می‌تواند شرایطی آزاردهنده را ایجاد کند. مالش چشم‌ها با دست اقدامی معمول بین مردم است که به منظور کنار زدن یک مژه یا ماده‌ای از درون چشم صورت می‌گیرد. با این وجود، لمس چشم‌ها با دست‌های کثیف می‌تواند موجب شکل‌گیری عفونت‌های جدی شود. بیشتر اوقات ما چشم‌های خود را بدون این که متوجه انجام این کار باشیم، لمس می‌کنیم. از جمله توصیه‌هایی که باید همواره مد نظر قرار بگیرند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

پیش از لمس کردن چشم‌ها دست‌های خود را به خوبی بشوید. در صورت نیاز از یک دستمال کاغذی یا دستمال هوله‌ای برای پاک کردن اشک یا کنار زدن مژه استفاده کنید. از ورود هرگونه جسم خارجی به چشم اجتناب کنید.

مراقبت‌هایی برای لنزهای تماسی:

دست‌ها هرگز نباید به صورت مستقیم با چشم تماس داشته باشند، مگر این که به خوبی با آب و صابون شسته شده باشند. اگر قصد استفاده از لنزهای تماسی را دارید، فراگیری دقیق

چگونگی برداشتن لنزها توصیه می شود. پیش از استفاده از لنزهای تماسی با مراجعه به یک چشم پزشک چگونگی گذاشتن و برداشتن آنها را به طور دقیق یاد بگیرید. چشم های خود را به هر دلیلی نمالید زیرا اندام هایی حساس هستند و به راحتی آسیب می بینند. پس از یک روز کاری خسته کننده و پیش از خارج کردن لنزها از چشم، شستشوی دست های خود را فراموش نکنید. به یاد داشته باشید مایعی که برای نگهداری لنزها مورد استفاده قرار می گیرد نمی تواند تمام میکروب ها را از بین ببرد. پیش از خارج کردن لنزها از چشم دست های خود را با یک قالب صابون خنثی و آب گرم بشویید. صابون های مایع به طور معمول لایه ای از مواد شیمیایی را روی دست ها باقی می گذارند. این شرایط می تواند پس مانده ای روی لنزهای تماسی باقی بگذارد. با گذشت زمان، تجمع پس مانده ها می تواند موجب کاهش عمر مفید لنزهای تماسی شود.

گوش:

یکی از قسمت های بدن که هرگز نباید با دست های کثیف آن را لمس کرده یا خراش دهید، داخل گوش ها است. این کار می تواند موجب جراحت بخش داخلی گوش شود و با گذشت زمان این زخم ها عفونی شوند. در وهله نخست، به یاد داشته باشید داخل گوش ماده ای موم مانند به نام جرم گوش شناخته می شود، وجود دارد که از ورود باکتری ها جلوگیری می کند. بر همین اساس، نباید کل جرم داخل گوش را خارج کنید. اگر احساس می کنید جرم بیش از اندازه در گوش شما وجود دارد به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا شرایط موجود بررسی شود. پزشک در صورت نیاز اقدام های لازم را برای خارج کردن جرم اضافی از گوش انجام می دهد.

صورت:

از لمس صورت خود با دست های کثیف پرهیز کنید. همه ما گاهی اوقات به صورت غیر ارادی صورت خود را لمس می کنیم، اما باید تلاش کنید تا انجام این کار را تا حد ممکن کنار بگذارید. هنگام لمس صورت با دست آن چه روی دست های شما وجود دارد می تواند به صورت منتقل شود. اگر از شرایط بهداشتی ضعیف برخوردار باشید، منافذ پوست به راحتی می توانند مسدود شوند. این شرایط به شکل گیری جوش و لکه های قرمز رنگ روی پوست منجر می شود. در نتیجه، پیش از شستن دست ها صورت خود را لمس نکنید.