

روش شستشوی دست :

آستینهای لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده ، جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج می نماییم .

۱) ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد .

۲) سطح دستها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود .

۳) جلو سینک طوری بایستید که لباس و دستها با سینک در تماس نباشند.

۴) شیر آب را باز کرده تا دستها و قسمت تحتانی ساعد خیس شوند ، دستها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند . آب باید به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.

۵) صابون را باید در میان دستهای خیس گذاشت و اگر به جای صابون قالبی از مایع استفاده شود سه سی سی از آن استفاده شود تا کف فراوان ایجاد گردد .

۶) دستها با دقت به هم مالیده شود . شستن هر یک از انگشتان ، کف و پشت دستها باید انجام و دقت گردد که کلیه قسمتها کاملا شسته و تمیز شوند.

۷) در صورتی که زیر ناخن ها کثیف است با ناخن های دست دیگر تمیز شوند .

بایستی دقت گردد که صابون روی دستها نماند ، سپس با

دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دستها خشک شوند .

چه زمانی باید دست ها را شست؟

۱) قبل و بعد از دستشویی

۲) قبل و بعد از پختن غذا و تهیه سالاد و خوردن غذا

۳) پس از گذاشتن زباله داخل کیسه و حمل آن

۴) بعد از دست دادن به افراد ، دست زدن به پول و موبایل و کامپیوتر

۵) بعد از تماس با حیوانات خانگی یا فضولات آنها

۶) بعد از آمدن به منزل از سرکار

۷) بعد از دست زدن به دستگیره ، میله و.. در اماکن عمومی و اتوبوس

۸) بعد از دست زدن به پوسته تخم مرغ یا گوشت و سبزیجات و میوه نشسته

۹) بعد از بازی کردن اطفال با اسباب بازی یا بازی در پارک

۱۰) بعد از تعویض پوشک بچه یا شستن کودک بعد از اجابت مزاج

۱۱) بعد از دست زدن به بینی ، دهان و عطسه و سرفه

۱۲) قبل از گذاشتن یا برداشتن لنزهای تماسی چشم

در جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا و سینه پهلو در ماه های سرد سال اقدام ساده ای مانند شستن دست می تواند موثر باشد.

همچنین شستشوی دستها می تواند مهمترین راهکار برای کنترل عفونتهای پوستی باشد .

مطالعات نشان داده است که شستن دستها با صابون می تواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریباً تا ۵۰ درصد و مرگ و میر حاصل از عفونت های حاد تنفسی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد و جان کودکان را بیش از هر واکسن و یا اقدامات پزشکی دیگری نجات دهد . شستشوی دست به عنوان ساده ترین و کم هزینه ترین راه پیشگیری می باشد پس تاکید بر شستن دست خیلی هم عجیب نیست!



در زمینه بهداشت دست موضوع اساسی، از جمله در

دسترس بودن آب لوله کشی در حالت ایده آل برای شستن دست ها، باید مورد توجه قرار گیرند. در جایی که آب لوله کشی در دسترس نیست، آب "جاری" از یک ظرف از پیش پر شده ترجیح داده می شود.

در جاهایی که از صابون قالبی استفاده می شود، باید جا صابونی طوری باشد که آب صابون از آن خارج شود خشک کردن دقیق دست با حوله یک بار مصرف کاغذی یا پارچه ای نیز مهم است.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



بهداشت دست

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۲۶-۴۲۲۲۳۰۸۶-۰۸۶ داخلی ۴۰۶

#کرونا را شکست می دهیم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت و درمان
مراکز آموزش در تمامی مراکز بهداشت اورگانیست جهانی

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله

- 

دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- 

کف دست ها را با هم بشویید.
- 

بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- 

بین انگشتان را از روبرو بشویید.
- 

نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- 

شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.
- 

خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- 

دور مچ هر دو دست را بشویید.
- 

دست ها را با دستمال خشک کنید.
- 

با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

این عمل بایستی از سمت انگشتان به طرف مچ و ساعد انجام شود. شیر آب بایستی با حوله کاغذی بسته شود .

اگر دستها آشکارا آلوده نیستند ترجیحا از محلول های ماده پاک کننده حاوی الکل (مایع، ژل یا فوم) که برای بکار بردن روی دست ها و کاهش رشد میکروارگانیسم ها طراحی شده است. این مواد ممکن است حاوی یک یا چند نول الکل با مواد جانبی، سایر عناصر فعال و انواع مرطوب کننده باشند.

جان خود و دیگران را نجات دهید

دستهای خود را تمیز کنید