

اهمیت بهداشت دست

سلامت هر جامعه در گرو توجه تک تک افراد به اصول بهداشتی است. شستشوی دست بعنوان اولین - مهمترین و کم هزینه ترین راه جلوگیری از انتقال بیماریهاست. شستن دست ها اگر با دقت و بطور صحیح انجام شود روشی ساده و موثر برای پیشگیری از انواع بیماریهای واگیر و مسری مثل اسهال - بیماریهای گوارشی - سرماخوردگی - حصبه و ... بوده و در نتیجه داشتن اطلاعات کافی در این باره می توانند کمک کننده باشد.

روش شستشوی دست

بهترین روش شستشوی دست استفاده از صابون و آب روان ولرم است که قدرت پاک کنندگی بیشتری دارد. مصرف مکرر صابونهای معمولی بخصوص برای افرادی که مجبورند بارها دستهای خود را بشویند به پوست دستها آسیب رسانده و موجب خشکی - تحریک و آگزما خواهد شد.

بنبراین بهتر است دقت شود که صابون روی دستها

است از دستمال کاغذی استفاده شود.

مراحل شستشوی دست

- آستینهای لباس را تا قسمت فوقانی مچ دست بالا زده و ساعت و جواهرات را از دست خارج کنید.

- طوری جلو دستشویی بایستید که لباس و دست با آن تماس نداشته باشد.

- شیر آب باز و دستها رو به پایین زیر آب قرار



گرفته طوری که آب روی لباس و اطراف پاشیده نشود.

کف دستها بدقت بهم مالیده شود و با کف هر دست

بشدت دست دیگر و لای انگشتان را بمالید.

- اطراف انگشت شست با کمک دست دیگر کاملا تمیز شود.

- نوک انگشتان هر دست را به کف دست دیگر بمالید تا تمیز شوند.

- زیر ناخن ها فراموش نشود و با کمک دست دیگر تمیز شوند.

- دستها زیر آب روان کاملا آبکشی شود. موقع آبکشی دقت شود که صابون روی دستها نماند و دستها را به آرامی و بطور کامل با دستمال کاغذی یا حوله خشک شود.

چه زمانی باید دستها را شست؟

- قبل و بعد از دستشویی و اجابت مزاج

- قبل و بعد از پختن غذا و تهیه سالاد و خوردن غذا

- پس از جمع آوری زباله و حمل زباله دان یا کیسه زباله

- بعد از دست دادن با افراد - دست زدن به پول و

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان غدیر سیاهکل

اهمیت بهداشت دست



واحد آموزش سلامت
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

۱۴۰۰

توصیه های کلی .

۱- به کودکان خود نحوه صحیح شستن دست را یاد دهید اگر او بفهمد که با دست آلوده چه بیماریهایی را منتقل می کند - خود او شستن دست ها را فراموش نخواهد کرد.

۲- برای تمیز کردن دست کودکان هرگز از پارچه مرطوب بجای شستن دست ها استفاده نشود.

۳- هرگز در دستان خود عطسه و سرفه نکرده و حتما از دستمال کاغذی استفاده نمایید.

۴- از آب داغ برای شستن دست استفاده نشود چون باعث التهاب و مشکلات پوستی می شود.

۵- در اماکن عمومی بهتر است از شیر آلات اهرمی یا چشمی استفاده شود.

۶- ناخنها کوتاه و لاک نداشته باشد و از بکار بردن زیور آلات و ناخن مصنوعی و نگین روی ناخن خودداری کنید چون در انتقال میکروب ها نقش دارند.

۷- حداقل زمان شسشو ۱۵ ثانیه و برای دستهای کثیف ۴۰ تا ۶۰ ثانیه مطلوب است.

منبع : who guidelines on hand
hygiene care

شماره تلفن بیمارستان ۴۲۳۲۵۵۲۱

-بعد از دست زدن به دستگیره -میله و سطوح آلوده در اماکن عمومی و اتوبوس

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

-بعد از بازی کردن اطفال با اسباب بازی یا بازی در پارک

-بعد از تعویض پوشک بچه یا شستن کودک بعد از اجابت مزاج

-پس از دست زدن به بینی -دهان و بعد از عطسه و سرفه در دست

www.BehdashTiha.Com

