

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 اگزما خواهد شد. بنابراین بهتر است دقت شود که صابون روی دستها

نماند و پس از خشک کردن با حوله از کرم نرم کننده یا مرطوب کننده استفاده شود. استفاده از دستگاه خشک کن بدایا چرخش هوای مملو از باکتری در مکانهای عمومی توصیه نمی گردد و بهتر 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.

- با استفاده از صابون جامد یا صابون مایع در دستها کف فراوان ایجاد نمایید.



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 تمییز

شود. - نوک انگشتان هر دست را به کف دست دیگر

بمالید تا تمییز شوند. - زیر ناخن ها فراموش نشود و با

کمک دست دیگر تمییز 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

موبایل

- بعد از تماس با حیوانات خانگی یا فضولات آنها

- بعد از آمدن به منزل از سرکار

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان غدیر

اهمیت بهداشت دست



واحد آموزش سلامت
کمیته آموزشی بیمارستان غدیر

۱۴۰۳

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 شششو ۱۵ ثانیه و برای دستهای
کثیف ۴۰ تا ۶۰ ثانیه مطلوب است.

منبع : who guidelines on hand
hygiene care

شماره تلفن بیمارستان ۴۲۳۲۵۵۲۱

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

-۱

-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

-قبل و پس از مراقبت از زخمها و بریدگیها

-قبل و پس از تماس با فردی بیمار یا مجروح

www.BehdashTiha.Com

