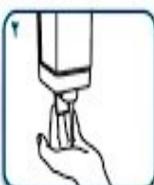


# چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست ها را به هم بمالید



صابون کفالی برای پوشاندن سطح دستها درازید



دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف دستها ببرد تا در هم قفل شوند



مابین کف دستها با انگشتانی درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتانی درهم و بالعکس



دستها را با آب شستشو دهید



مالش های ملور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملاً تمیز و مطمن هستند



از همان دستمال برای تمیز کردن شبر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

## چرا باید دست ها را شست؟

شستن دستها با صابون های معمولی و آبکشی باعث می شود تا میکروارگانیسم های موقتی به روش مکانیکی از روی پوست زدوده شوند و شستن دست با محصولات ضد میکروبی علاوه بر زدودن مکانیکی میکروبها باعث کشته شدن میکروارگانیسم ها با مهار رشد آنها نیز می شوند. بنابر این شستن دستها توسط صابون های معمولی یا انواع ضد میکروبی توصیه می گردد.

باید تمام قسمت های دست و زیر ناخنها نیز پاک شود. برای شستن دست از آب نه خیلی گرم و نه خیلی سرد استفاده کنید.

از هرگونه صابون به دلخواه می توانید استفاده کنید. در صورتیکه دستهای شما، آلوده به خون، خاک و ... نیست می توانید از مواد ضد عفونی کننده استفاده کنید.

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 دستها را فراموش نخواهد کرد.

## شستشو دست ویژه بیماران و همراهیان



## مواردی که باید دستها شسته شوند:

- قبل و بعد از آماده کردن غذا
- قبل از غذا خوردن
- قبل از شیردادن به بچه
- بعد از رفتن به دستشویی
- بعد از عوض کردن پوشک بچه
- بعد از دست زدن به اشیاء (اسباب بازی، دستگیره درب، پول و ...)
- بعد از عطسه و سرفه داخل دست
- بعد از دست زدن به حیوانات
- بعد از بازی کردن
- در فواصل تماس با بیماران
- قبل و بعد از تماس مستقیم با بیماران
- بعد از دست زدن به اشیایی که احتمال آلودگی آنها با میکروبیهای بیماری زا وجود دارد مانند وسایل بیمار
- بعد از تماس با مایعات یا ترشحات ، پوست آسیب دیده یا پانسمان زخم بیماران
- بعد از تماس با اشیاء یا سطوح بی جان مجاور و نزدیک بیمار
- قبل از آماده سازی دارو و غذای بیماران
- بعد از استفاده از توالت

## روش صحیح شستن دست با آب و صابون:

- 1- در صورت امکان از آب تمیز و لوله کشی استفاده نمائید.
- 2- ابتدا دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس کلیه سطوح دست ها را با صابون بپوشانید.
- 3- با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را بهم بمالید.
- 4- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته (و بالعکس) آن ها را به هم بمالید.
- 5- کف دست ها را مقابل هم گذارده و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.
- 6- در حالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال انگشتان را در قبال کف دست دیگر گذارده و آن ها را به هم بمالید.
- 7- شست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.
- 8- انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید.
- 9- دستها را کاملا آبکشی نمائید.
- 10- با حوله پارچه ای یا کاغذی یکبار مصرف دستها خشک نمائید.
- 11- با همان حوله یا دستمال کاغذی شیر آب را ببندید.

مدت زمان کل فرایند 40 تا 60 ثانیه است.

## ضد عفونی دست ها با مواد ضد عفونی کننده: (handrub)

1. مقدار کافی از محلول مالش دست با پایه الکل در اشکال مختلف (فوم، ژل و محلول با ویسکوزیته پایین ) را به نحوی که کل سطوح دست را بپوشاند ، در کف دست خود بریزید.
2. با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان خود را به هم بمالید.
3. کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته (و بالعکس) و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.
4. کف دست ها را مقابل هم گذارده و با فرو کردن انگشتان به داخل هم، آن ها را به هم بمالید.
5. در حالی انگشتان به داخل هم قفل است ، پشت انگشتان را در قبال کف دست دیگر گذارده و آن ها را به هم بمالید.
6. شست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.
7. انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید.
8. اجازه دهید دست هایتان کاملا خشک شوند.مدت زمان کل فرایند 20 تا 30 ثانیه است.در صورتی که از محلول های ضد عفونی با پایه الکل استفاده می نمایید ، حداکثر بعد از 7-8 بار استفاده مکرر از محلول های ضد عفونی ، دست ها را با آب و صابون بشوید.

منبع : دستورالعمل شستشو دست

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim Nums

