

- بهتر است برای پیش گیری از آلوده شده مجدد دست ها شستشویی با حوله یا دستمال کاغذی بسته شود و از بستن آن با دست های تمیز خودداری شود.
- اکنون دست های شما ایمن است



روش صحیح شستن دست با محلول های الکلی

یک پاف از محلول را در دست های خود بریزید حدوداً 3 سی سی سپس تمام مراحل گفته شده فوق را انجام دهید. 30 ثانیه باید دست ها را مالش دهید

موارد شستن دست

- قبل و بعد از غذا خوردن
- قبل و بعد از آماده کردن غذا
- آلودگی واضح در دست ها

- ابتدا آستین ها را بالا بزنید تا خیس نشوند.

- از سینک دستشویی به اندازه کافی فاصله بگیرید تا لباستان خیس نشود؛ زیرا در این صورت احتمال انتقال آلودگی وجود دارد.

- دست ها را زیر آب بگیرید تا خیس شود.

- اگر از صابون جامد استفاده می کنید بهتر است قبل از مالش به دست صابون را کاملاً بشویید سپس تمام سطوح دست را به ویژه بین انگشتان و زیر ناخن ها به صابون آغشته نمایید.

- حداقل برای مدت 30 تا 60 ثانیه دست ها را به یکدیگر بمالید تا آلودگی کاملاً حذف شود. هشت مرحله شستن دست را باید اجرا کنید

- با مالش کف دو دست، پشت دست ها، بین انگشتان، انگشت شست، نوک انگشتان، مچ دست را کاملاً بشویید

- دست ها را با آب کاملاً بشویید

- دست ها را با حوله تمیز یا دستمال کاغذی خشک نمایید.



شستن دست

شستن دست ها یک روش ساده ولی بسیار مهم در پیشگیری از عفونت است. آلودگی از طریق تماس با وسایل، سطوح و سایر اشخاص آلوده به دست ها منتقل می شود. بیماری های از قبیل آنفولانزا، سرماخوردگی و عفونت های دستگاه گوارش از طریق این تماس ها منتقل می شود. بطور کلی دست ها را با صابون و تمیز کننده های با پایه الکلی می توان بهداشتی نمود.



روش صحیح شستن دست با آب و صابون

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان
فارس

مرکز آموزشی درمانی انکولوژی امیر



دستهای بهداشتی



سلمی مهرانگیز
سوپروایزر کنترل عفونت
سال 1394

- صابون مایع بهتر از صابون جامد می باشد زیرا امکان آلودگی صابون جامد وجود دارد .
- ظرف حاوی صابون مایع باید براحتی قابل شستشو باشد و قبل از هر بار پر کردن مجدد شسته شود .
- در صورت استفاده از صابون جامد پس از شستن دست صابون را نیز شسته و در جای خود قرار دهید.



منابع:

1- Hand washing. Available on:
<http://mns.elsevierperformancemanager.com/NursingSkills/PatientEducation.aspx?DocID=10087&UrlId=40510&Language=eng>
accessed April 2013.

- پس از تماس با خون و ترشحات خونی از قبیل استفراغ، ترشحات بینی و بزاق
- پس از عطسه و سرفه و تمیز کردن بینی
- قبل و پس از تعویض پوشک یا کهنه کودک
- پس از استفاده از توالت
- پس از تماس با وسایل آلوده از قبیل سطل زباله، وسایل گردگیری و خاک
- قبل و پس از تماس با پانسمان و گذاشتن لنز تماسی
- پس از تماس با وسایل سایر بیماران (در بیمارستان)
- پس از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس
- اگر شخصی بیماری در منزل وجود دارد باید دست ها را بیشتر بشوید.

چند نکته

- روش صحیح دست شستن را به کودکان خود بیاموزید.