



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آشنایی با روش شستشوی

صحیح دست ها



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۱۰

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد کنترل عفونت - واحد آموزش سلامت

۶- نوک انگشتان هر دست را با جمع کردن و مالیدن آنها به کف دست مخالف تمیز کنید



۷- در نهایت، مچ دست را با حرکات چرخشی خوب تمیز کنید.



در انتها دست ها به خوبی آبکشی نموده و باحوصله تمیز یا دستمال دست ها را خشک کرده و شیر آب را ببندید.

منابع:

<https://www.who.int/Home>

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

۴- انگشتان را در هم قفل کنید و پشت انگشت و ناخن رو با مالش پشت انگشت به کف دست تمیز کنید. اگر دستها خیلی آلوده باشند، ناخن ها رو به صورت تک به تک هم بشویید.



۵- انگشت شست را با حالت چرخشی و به صورت جداگانه بشویید.



این مطالب به منظور آشنایی شما با روش شستشوی صحیح دست ها تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده، در جهت پیشگیری از بیماری‌ها اطلاعات لازم را کسب نمایید.

در این مطلب قصد داریم با یک آموزش ساده ولی گام به گام، نحوه صحیح و مؤثر شستشوی دست‌ها را به شما آموزش بدهیم تا از انواع بیماری‌ها و گسترش آنها پیشگیری کنید.

آیا فکر می کنید که به میزان کافی دستتان را می شوئید و این کار را به طرز صحیحی انجام می‌دهید؟



میکروب‌ها در صورت تماس مستقیم افراد در هنگام دست دادن، لمس سطوح محیطی همانند گوشی تلفن، دکمه آسانسور، دستگیره اتاق و... منتقل می‌شوند



شستن دست‌ها با آب نمی‌تواند به تنهایی سبب از بین رفتن کامل میکروب‌ها و ویروس‌های مختلف شود و این سازمان برای شستشوی مؤثر استفاده از مایع ضدعفونی کننده را پیشنهاد کرده است.

باتوجه به اینکه صابون جامد آلودگی را در سطح خود نگه می‌دارد و امکان رشد باکتری‌ها در سطح آن وجود دارد و برای استفاده در اماکن عمومی مناسب نیست، صابونهای مایع در صورت داشتن مخزن مناسب و عاری از آلودگی و لوله کشی صحیح به علت دارا بودن خاصیت آنتی باکتریالی مناسب تر از صابونهای جامد است. لذا وجود صابون مایع در تمامی مراکزی که در ارتباط با مواد غذایی هستند و همچنین اماکن عمومی و بخصوص دستشویی مدارس الزامی است.



۱- دست‌ها را با آب ولرم خیس کنید و کف دستتان را آغشته به مایع دستشویی کنید و با مالیدن کف دست‌ها به هم کف ایجاد کنید.



۲- پشت دست‌ها رو مطابق تصویر بشوئید.



۳- فضای بین انگشتان رو بشوئید.

