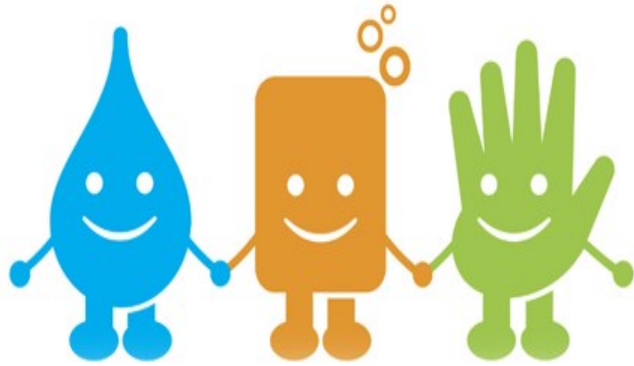




مرکز آموزشی درمانی نکویی-هدایتی-فرقانی

## بهداشت دست



# Hand washing

واحد کنترل عفونت  
مجتمع خیرین سلامت

بهار ۱۴۰۱

۱۰- با همان دستمال شیر را ببندید و دستمال را در زباله  
بیاندازید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و  
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### شستشوی نادرست دستها:

- مدت زمان کافی به شستشوی دست ها اختصاص  
نمی دهید.
- ترک ها، لابلای انگشتان و گوشه های دست را به حال خود  
رها می کنید.
- دست ها را خوب خشک نمی کنید.
- دستان تان را تنها بعد از رفتن به سرویس بهداشتی  
می شوید.
- گمان می کنید که باید حتما از آب گرم برای این کار  
استفاده کنید.
- شستشوی خالی دستها و عدم استفاده از مایع دستشویی  
یا صابون.

۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوئید.



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشویید.

۸- دور مچ هر دو دست را بشوئید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.

۹- دستها را با دستمال خشک کنید.



دست ها را با دستمال  
خشک کنید.

## اهمیت شستشوی دستها:

سلامت هر جامعه و افزایش کارایی و توانایی ها در گرو توجه تک تک افراد به اصول بهداشتی است. مرکز کنترل بیماری ها (CDC) شستشوی دست را به عنوان اولین و مهمترین اصل کنترل عفونت و جلوگیری از انتقال بیماری ها مطرح نموده. است. همان طور که می دانید میکروبهایی که به طور طبیعی روی پوست وجود دارند دو دسته هستند؛ دسته اول میکروبهای گذرا و موقت و دسته دوم میکروبهای مقیم و دائمی، میکروبهای گذرا با فعالیت های عادی روزانه به سطح پوست متصل شده و بخصوص زیر ناخنها به مقدار فراوان یافت می شوند. با شستشوی مرتب دستها، هر دو شکل بیماریزا و غیربیماریزای این میکروبها از میان می روند؛ اما میکروبهای مقیم به طور طبیعی در چین و چروک دستها با تعداد و انواع ثابت وجود دارند و بسختی به پوست چسبیده اند و برای شستن آنها بایستی از برس و مواد شوینده استفاده و آنها را از پوست جدا کرد. در عین حال میکروبهای موقت در صورتی که به تعداد زیاد و مدت طولانی در سطح پوست بمانند به میکروبهای مقیم تبدیل می شوند؛ بنابراین شستن دستها به طور مرتب برای جلوگیری از اقامت دائم میکروبها در پوست حائز اهمیت است متخصصان می گویند مهم ترین راه انتشار میکروبها، دست های ما هستند. هر سانتی متر مربع از پوست دست، حدود ۱۵۰۰ میکروب دارد. تحقیقات نشان داده که برای پیشگیری از انتشار عفونت های تنفسی، شستن دستها، حتی از مصرف دارو هم مؤثرتر است.

## روش درست شستن دست ها:

۱- دستها رو 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- کف دستها را با هم بشوئید.



۳- در مرحله بعد ، فضای بین انگشتان رو بشوئید :



۴- بین انگشتان را از روبرو بشوئید.



۵- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوئید.



۶- شست ها را جداگانه و دقیق بشوئید.

