

شستن مرتب دستها از توصیه های اصلی سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری از ابتال به ویروس کروناست. در هنگام شستشوی دستهای خود به مناطقی که معمولاً نشسته یا خوب شسته نمی شوند مانند نوک انگشتان و کف دست توجه کنید ممکن است همین نقاط آلوده به ویروس باشد.

چه زمانی باید دستها را بشوییم؟

شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری و ویروس بالاخص ویروس کرونا، دستتان را در مواقع زیر بشویید:

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل و نقل عمومی، سوپرمارکتها و اماکن مذهبی
- پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل پول
- قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از سرویس بهداشتی
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از بیرون گذاشتن آشغال
- پس از لمس حیوانات
- پس از عوض کردن پوشک بچهها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- زمانی که دستها به وضوح کثیف هستند

روش صحیح شستن دست با آب و صابون: مدت زمان ۴۰-۶۰ ثانیه می باشد.

۱. ابتدا در صورت داشتن حلقه آن را بیرون آوری.

۲. ابتدا دست ها را با آب مرطوب کنید و سپس میزان مناسب صابون را کف دست ریخته.

۳. با استفاده از حرکات چرخشی کف دستان را به هم بمالید.

۳. کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.

۴. کف دست ها را مقابل هم گذاشته و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید.

۵. درحالی که انگشتان به داخل هم قفل است، پشت انگشتان را در قبال کف دست دیگر گذاشته و آنها را به هم بمالید.

۶. شست چپ (و بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید.

۷. انگشتان قفل شده هر یک از دستان خود را در کف دست دیگر گذاشته و با حرکات چرخشی رو به جلو و عقب بمالید

۸. دستها را کاملاً آبکشی نمایید.

۹. با حوله پارچه ای یا کاغذی یکبار مصرف دستها را کاملاً خشک نمایید.

۱۰. با همان حوله شیر آب را بسته و دستمال را در سطل آشغال بیندازید.



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه (س)

بهداشت دست

کنترل عفونت ۱۴۰۱

بهداشتی نمودن اصولی دستها ، یکی از

مهمترین راههای کنترل عفونت بیمارستانی

است .

به طور خلاصه بهداشت دست به منظور پیشگیری از چهار رویداد انجام میشود که عبارتند از :

۱. پیشگیری از تجمع میکروبها در دست های بیماران

۲. پیشگیری از ایجاد عفونتها با منشاء درونی و بیرونی در بیماران

۳. پیشگیری از ایجاد عفونت در کارکنان

مراقبتهای بهداشتی

۴. پیشگیری از تجمع میکروب ها در محیط

مراقبتی

عفونتهای ناشی از ارائه ی مراقبتهای بهداشتی درمانی یکی

از شایعترین علل مرگ ومیر و افزایش معلولیت در بیماران

بستری می باشد. جهت جلوگیری از انتقال بیماری، خط اول

مبارزه ، شستشوی صحیح دستان افراد دخیل در مراقبت

پزشکی است در نتیجه تماس های روزانه بین بیمار و کادر

درمان میکروب ها به راحتی از طریق دست آلوده انتقال می

یابند

٪ ۸۶ از عفونتهای بیمارستانی از طریق دستان آلوده منتقل می

گردد. بنابراین شستشوی دست می تواند جلوی انتقال بیماریها

اسهالی ، پنومونی ، انگلهای روده ای ، انفلونزا، عفونتهای پوستی و... را

بگیرد هدف از شستشوی دست زدودن موجودات میکروسکوپی و

بیمار زائی است که طی تماس های روزمره بر روی پوست تجمع

پیدا کرده وبه سلامت فرد و سایرین آسیب وارد می کند. این روزها

شستن مرتب دستها و مراقبتهای لازم برای مقابله با ویروس کرونا

موضوعی بسیار مهم است ، به طوریکه هر فرد باید در طول روز به

طور کامل اصولی و طی چندین مرتبه دستان خود راشستشو دهد.

شستن دستها در ده مرحله از اصولی ترین روش هایی است که می

توان به کمک آن دستها را ضد عفونی کرد.

مرحله ۱: دستها را خیس و آنها را به صابون

آغشته کنید.

مرحله ۲: کف دستها رابه هم بمالید.

مرحله ۳: شستن مابین انگشتان در قسمت

پشت دست

مرحله ۴: شستن مابین انگشتان از روبرو

مرحله ۵: نوک انگشتان را در هم گره کرده و

به خوبی بشوید.

مرحله ۶: شستن جداگانه و دقیق شست ها

مرحله ۷: مالیدن نوک انگشتان به خطوط کف

دست به صورت دایره ای

مرحله ۸: شستن دور مچ هردو دست

مرحله ۹: خشک کردن دست ها با دستمال یک بار مصرف

مرحله ۱۰: بستن شیرآب با همان دستمال یا با آرنج

وانداختن دستمال در سطل زباله