

شستن دست ها

مطالعات نشان داده است که شستن دست ها با صابون می تواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریباً تا ۵۰ درصد و مرگ و میر حاصل از عفونت های حاد تنفسی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد و جان کودکان را بیش از هر واکسن و یا اقدامات پزشکی دیگری نجات دهد . چالش موجود، انتقال ایده شستن دست با صابون از ایده ای مجرد به رفتاری اتوماتیک در خانه، مدارس و جوامع در سراسر دنیا است .



براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت اسهال سبب مرگ ۲ میلیون نفر از کودکان در کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط می باشد . میکروبهای عامل اسهال در روده یافت می شوند و از طریق آلوده شدن دست ها و آب به مدفوع، گسترش می یابند . چندین تحقیق نشان داده است تشویق کودکان و بزرگسالان به شستشوی دست ها بعد از تواله مفید است .

اقدامی به سادگی شستن مرتب دست ها می تواند تاثیر بسیار زیاد و قابل توجهی در جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا و سینه پهلوی در ماه های سرد زمستان داشته باشد . همچنین شستشوی بیشتر دست ها میتواند مهمترین راهکار برای کنترل عفونتهای پوستی ناشی از استافیلوکوک باشد .

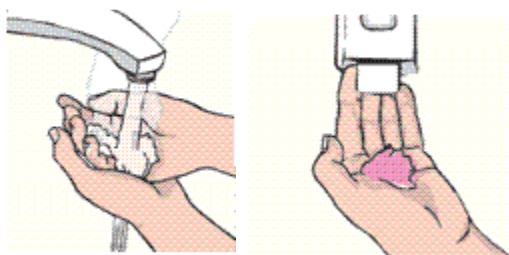


مراحل شستن دست ها:

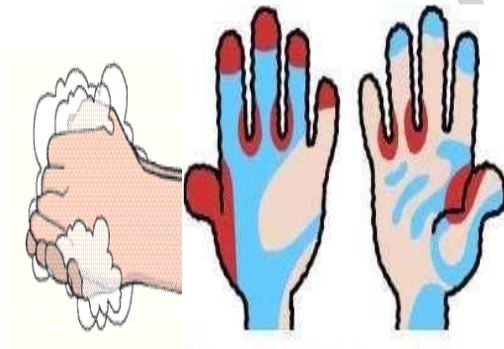
برای شستن دست ، نیا ز به سینک ، آب جاری و گرم ، صابون یا مواد ضد عفونی کننده و حوله کاغذی نیاز است و سپس به شرح ذیل عمل می گردد .

- ۱ - آستینهای لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده ، جواهرات و ساعت مچی را از دست وانگشتان خارج می نمایم
- ۲ - ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک ناخن و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد .
- ۳ - سطح دست ها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود .
- ۴ - جلو سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا ننماید .
- ۵ - شیر آب را باز کرده تا دست ها و قسمت های تحتانی ساعد خیس شوند ، دست ها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار

گیرند . آب باید به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود .

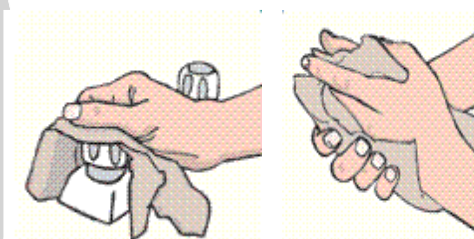


- ۶ - صابون را باید در میان دست های خیس گذاشت و اگر به جای صابون قالبی از صابون مایع استفاده شود سه سی سی از آن استفاده شود تا کف فراوان ایجاد گردد .
- ۷ - دست ها با دقت به هم مالیده شود . شستن هر یک از انگشتان ، کف و پشت دست ها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمت ها کاملاً شسته و تمیز شوند . در صورتی که زیر ناخن ها کثیف است با ناخن های دست دیگر تمیز شوند در بررسی انجام شده نوک انگشتان ، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمت ها بعد از شستشو گزارش شده است .



توجه!!!!

درانتهای مراحل شستشوی دست نباید شیر آب بسته شود و بایستی دقت گردد که صابون روی دستها نماند . سپس با دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دستها خشک شوند . این عمل بایستی از سمت انگشتان به طرف مچ ساعد انجام شود .



اگرهمزمان که دستمال در دست فرد قرار دارد دستها به یکدیگر مالیده شود به حذف باکتری های باقی مانده کمک می شود . سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع شود شیر آب بایستی با حوله کاغذی خشک و بسته شود . خشک کردن دستها با دستگاه خشک کن باعث چرخش هوای مملو از باکتری می شود ، لذا بهتر است در شرایط عادی برای خشک کردن دستها از حوله استفاده شود .



شستن دست ها



در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمائید .

۱- ایمیل : amiralmomeninbh@sums.ac.ir

۲- سایت :

amiralmomeninhospital.sums.ac.ir

۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷

تهیه کننده	خانم س-رئوفی سوپروایزر کنترل عفونت
تأیید کننده علمی	جناب آقای دکتر مجید حمزئی نژاد-رئیس کمیته کنترل عفونت
ناظر کیفی	آقای ع فرمانی - سوپروایزر آموزشی آقای م بیات - کارشناس آموزش به بیمار
شماره سند	W-PE-064-R01
ویرایش دوم	اردیبهشت ۱۴۰۴
منابع	www.America.gov/st/health www.fardanews.com