

بهداشت دست:

دستها بخاطر اینکه مدام با اشیاء آلوده تماس دارند همواره آلوده هستند. دست دادن با دیگران، گرفتن دستگیره در و تماس دامن با موبایل ، تلفن و سایر سطوح باعث می شوند که دستها بشدت آلوده باشند رعایت بهداشت دست یکی از موثرترین روش ها برای پیشگیری از انتشار بیماریهای عفونی است. تنها با شستن دستها به شکل صحیح و بطور مرتب می توان از ابتلا به بیماریهایی مانند آنفولانزا ، کرونا، سرماخوردگی و اسهال و سایر بیماریهای عفونی پیشگیری کرد

شستن دست ها به عنوان روشی آسان ، موثر و مقرون به صرفه برای پیشگیری از بیماریهای واگیر بویژه بیماریهای تنفسی می باشد

با شستن دستها به جنگ میکروبها بروید



شستن دست ها با آب و صابون مرگ و میر ناشی از اسهال را تا ۵۰% و مرگ و میر ناشی از عفونت های تنفسی را تا ۲۵% کاهش می دهد ساختار ویروس ها دارای غشاء لیپیدی است و صابون در این غشا اثر می گذارد. اگر دست ها را فقط با آب بشوییم تاثیری برنابودی ویروس ها نخواهد داشت ولی صابون باعث از بین رفتن غشاء لیپیدی ویروس می شود و عملکرد ویروس را مختل می کند. برای تاثیرگذاری صابون برغشای لیپیدی ویروس حداقل ۲۰ ثانیه زمان لازم است .

برای شستن دست ها استفاده از آب سرد و گرم دراز بین بردن ویروس تفاوت چندانی ندارد و توصیه می شود آب ولرم مطابق با دمای بدن استفاده شود اگر آب خیلی گرم استفاده شود چربی پوست را از بین می برد و پوست دست خشک و شکننده می شود .

در صورتی که پوست دست های شما خشک است شب هنگام از کرم و لوسیون مرطوب کننده استفاده نمایید تا کرم چندین ساعت روی پوست باقی بماند . ولی در محیط های خارج از منزل بدلیل اینکه پوست چرب احتمال آلودگی بیشتری دارد توصیه می شود از کرم استفاده نشود .

چه زمانی باید دستها را بشوییم ؟

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل و نقل عمومی، سوپرمارکت ها و محیط های شلوغ
- پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل استفاده از خودپرداز، کارتخوان ، لمس پول، دستگیره درب وسایط نقلیه ، دست زدن به نازل بنزین و....
- قبل، حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از دست زدن به کیسه زباله وسطل اشغال و بیرون گذاشتن زباله
- پس از لمس و غذادادن به حیوانات خانگی
- پس از عوض کردن پوشک بچه ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- زمانی که دستها به وضوح کثیف هستند
- بعد از دست زدن به غذاهای خام بویژه گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی و تخم مرغ
- قبل از گذاشتن و برداشتن لنز های تماسی





مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین
علی (ع) مراغه

موضوع:

بهداشت دست



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

بهار ۱۴۰۲



آموزش شستن صحیح دستها

در ۹ مرحله



استفاده از محلولهای ضد عفونی کننده دست:

این محلولها برای از بین بردن سریع باکتری ها و ویروس های موجود روی پوست دست بکار می روند.

آنها حاوی الکل بوده و باعث نابودی سریع عوامل بیماری زا می شوند این مواد نیازی به آبکشی و خشک کردن ندارند و به سرعت تبخیر می شوند اغلب زمانی استفاده می شوند که امکان شستشوی دستها با آب و صابون فراهم نیست اما قادر به از بین بردن چرک و آلودگی قابل مشاهده روی دستها نیستند

پس هنگامی که آلودگی واضح و قابل مشاهده روی دستان خود مشاهده کردید بایستی دستها را با آب و صابون بشویید

مواد ضد عفونی کننده را روی دستان خشک استفاده کنید نه زمانی که دستهایتان مرطوب است

ترتیب مراحل ضد عفونی دست ها مانند شستشو می باشد مدت زمان لازم جهت استفاده از محلول های

ضد عفونی کننده دست ۳۰ - ۲۰ ثانیه می باشد