

بهداشت دست:

دستها بخاطر اینکه مدام با اشیاء آلوده تماس دارند همواره در معرض آلودگی هستند. دست دادن با دیگران ، گرفتن دستگیره ها و تماس با موبایل ، تلفن و سایر سطوح عمومی باعث می شوند که دستها بشدت آلوده شوند.

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 ، 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 میکروب ها برویم.



شستن دست ها با آب و صابون حدود ۸۰ درصد از بار میکروبی موجود در دست را کاهش میدهد .

ساختار ویروس ها دارای غشاء لیپیدی است و صابون در این غشا اثر می گذارد . اگر دست ها را فقط با آب بشوییم تاثیری بر نابودی ویروس ها نخواهد داشت ولی صابون باعث از بین بردن غشاء لیپیدی ویروس می شود و عملکرد ویروس را مختل می کند. برای تاثیرگذاری صابون بر غشای لیپیدی ویروس حداقل ۲۰ ثانیه زمان لازم است .

به دلیل احتمال آسیب پوستی و خشکی پوست در اثر آب داغ توصیه می شود از آب ولرم (مطابق با دمای بدن) استفاده شود زیرا دست خشک و شکننده سریعتر از دست سالم آلوده می شود .

در صورتیکه پوست دست شما خشک است شب هنگام از کرم ها 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 حداقل امکان از کرم استفاده نشود و در صورت اضطرار از لوسیون مرطوب کننده استفاده نمایید .

چه زمانی باید دستها را بشوییم ؟

- زمانی که دستها به وضوح کثیف هستند
- پس از سرفه ، عطسه یا پاک کردن بینی
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل : سیستم حمل و نقل عمومی ، سوپرمارکتها و محیط های شلوغ
- پس از لمس سطوح عمومی شامل : خودپرداز ، کارتخوان ، پول ، دستگیره درها ، نازل بنزین و....
- پس از دست زدن به کیسه زباله و سطل اشغال و بیرون گذاشتن زباله
- پس از عوض کردن پوشک بچه ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- قبل ، حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- پس از لمس و غذا دادن به حیوانات خانگی
- 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 آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳



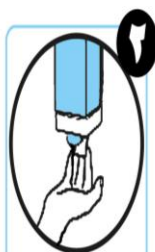
مرکز بهداشت و درمان

آموزش شستن صحیح دستها

در ۹ مرحله



کف دستها را به هم بمالید



صابون کافی برای شستن دستها بردارید



دستها را با آب خیس کنید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



بین انگشتان را از قسمت رو به رو بشویید



بین انگشتان را از قسمت پشت بشویید



مح هر دو دست را شسته و به خوبی آبکشی نمایید



خطوط کف دستها را با سرانگشتان بشویید



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید

استفاده از محلولهای ضد عفونی کننده دست:

این محلولها برای از بین بردن سریع باکتریها و ویروس های موجود روی پوست دست بکار می روند. آنها حاوی الکل بوده و باعث نابودی سریع عوامل بیماری زا می شوند نیازی به آبکشی و خشک کردن نداشته و به سرعت تبخیر می شوند اغلب زمانی استفاده می شوند که امکان شستشوی دستها با آب و صابون فراهم نیست . این محلولها قادر به از بین بردن چرک و آلودگی قابل مشاهده روی دستها نیستند.

فقط زمانی از محلولهای ضد عفونی کننده دست استفاده کنید که به آب و صابون دسترسی ندارید. در اولین فرصت شستن دست با آب و صابون توصیه میشود . اگر شاهد آلودگی واضح و قابل مشاهده در دستان خود هستید دستها را با آب و صابون بشویید.

هنگامیکه دستها مرطوب هستند زودتر آلوده میشوند

رعایت ترتیب مراحل شستن و ضد عفونی دستها یکسان است و کمک میکند همه مناطق دست تمیز شوند

برای رعایت بهداشت دست به کمترین زمان دقیقه نیاز

دارید