



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

مستازان توانبخشی رفیده

بهداشت دست

تهیه کننده:

مریم علیدادی

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

راهنمای

آموزشی

مددجویان

پانزدهم اکتبر (۲۳ مهر) روز جهانی شستن دست‌هاست. یونیسف، صندوق کودکان ملل متحد به همراه سازمان‌هایی نظیر بانک جهانی و مراکز دانشگاهی و تحقیقات بین‌المللی و چند شرکت بزرگ محصولات بهداشتی در سال ۲۰۰۸ با اعلام این روز جهانی، پروژه‌ای را با هدف بالا بردن آگاهی درباره شستن دست‌ها جهت پیشگیری از بیماری‌های عفونی و تنفسی آغاز کردند.

شستن دست‌ها حتی قبل از بیماری همه‌گیر کووید ۱۹ نیز برای بهداشت فردی مهم و لازم محسوب می‌شود، اما پس از شیوع ویروس کرونا به امری حیاتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری تبدیل شد.

✚ دست‌ها چه زمانی واسطه انتقال میکروب و ویروس به ما می‌شوند؟

- ✓ دست زدن به چشم، بینی و دهان با دست‌های آلوده
- ✓ غذا خوردن و نوشیدن با دست‌های آلوده
- ✓ لمس سطوح و اشیای آلوده
- ✓ دست دادن با فردی که پیش از لمس دست شما، بینی خود را گرفته باشد یا با دست جلوی دهان خود را زمان عطسه و سرفه پوشانده باشد.
- ✓ دست زدن به سطوحی که فرد آلوده به ویروس پس از عطسه و سرفه و گرفتن بینی آن سطوح را لمس کرده باشد.

✚ چه زمان دست‌های خود را حتما باید بشوئیم؟

- ✓ پس از لمس سطوح در مکان‌ها عمومی یا وسیله نقلیه عمومی
- ✓ پیش، در حین و بعد از پختن و آماده کردن غذا
- ✓ پیش از غذا خوردن
- ✓ پیش و پس از تماس با فردی که دچار اسهال و استفراغ است
- ✓ پیش و پس از پانسمان کردن زخم‌ها
- ✓ پس از استفاده از توالت
- ✓ پس از گرفتن بینی، سرفه و عطسه
- ✓ پس از لمس حیوانات، غذا دادن به آنها یا دست زدن به مدفوع حیوانات
- ✓ پس از لمس زباله یا کیسه زباله

✚ چگونه دستان خود را بشوئیم (hand wash)

- ✓ دستان خود را با آب تمیز و روان خیس کنید، شیر آب را ببندید و صابون جامد را به دستانتان بمالید یا صابون مایع را در کف دست خود بریزید.
- ✓ کف دستانتان، بین انگشتان، پشت دست‌ها، انگشت شست و زیر ناخن‌ها را به خوبی به صابون آغشته کرده و تمیز کنید.
- ✓ دست‌کم بیست ثانیه دستانتان را خوب با صابون بشوئید.
- ✓ آب را باز کنید و خوب دستانتان را آب بکشید.
- ✓ دستانتان را با حوله پارچه‌ای تمیز حوله کاغذی یک بار مصرف خشک کنید.

روش شستن دست ها در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید

بسم الله الرحمن الرحيم
دست ها را شستن
و شستن دست ها

بسم الله الرحمن الرحيم
دست ها را شستن
و شستن دست ها

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از رو برو
بشویید.



نوک انگشتان را درهم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مج هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



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

✚ دست‌ها را چه مدت باید شست؟

دست‌ها را باید به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بشویید. این امر درباره ضدعفونی کننده‌ها هم صادق است؛ از مایعی که حداقل (۶۰ درصد) الکل دارد استفاده کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه آن را به دست‌تان بمالید، تا مطمئن شوید که همه جا را پوشش داده‌اید.

✚ اگر صابون نداشته باشیم، چکار کنیم؟

استفاده از آب کلردار یا مایع ضد عفونی کننده که حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل است، بهترین روش‌های ثانویه در صورت عدم دسترسی به آب و صابون هستند. اگر به این مواد دسترسی نداشتید، استفاده از آب صابون‌دار و یا خاکستر نیز می‌تواند در نابودی باکتری‌ها کمک کند، اما میزان تأثیرگذاری یکسانی نخواهد داشت. اگر از این روش‌ها استفاده می‌کنید، باید به محض اینکه به تأسیسات شستشو دسترسی یافتید، دست‌های خود را بشویید و تا آن زمان از تماس با افراد و سطوح پرهیز کنید. همچنین به خاطر داشته باشید، بعد از ۸ بار ضدعفونی دست‌ها با مایع الکلی حتماً لازم است که دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

✚ روش عفونی دست با استفاده از محلول‌های مایع با بنیان الکلی (hand rub)

مقدار کافی از محلول را در کف دست خود ریخته و تا زمانی که دست‌ها کاملاً خشک شوند آنها را بهم بمالید.

✚ کدامیک بهتر است: شستشوی دست‌ها یا استفاده از مایع ضدعفونی کننده

در کل، هر دو روش شستشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضدعفونی کننده، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب‌ها بسیار مؤثر هستند. اگر در بیرون از خانه هستید و به آب و صابون دسترسی ندارید؛ استفاده از ضدعفونی کننده‌های دست اغلب بسیار راحت‌تر است. اما این مواد ممکن است گران بوده و یافتن آنها در شرایط اضطراری سخت باشد.

منابع:

۱. شستشوی دست‌ها برای مقابله با ویروس کرونا (سایت جهانی یونیسف)
۲. پوستر روش شستن دست‌ها (مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر دار وزارت بهداشت و درمان پزشکی)
۳. دستورالعمل رعایت بهداشت دست در مراکز بهداشتی درمانی (وزارت بهداشت و درمان پزشکی)