

روش درست شستن دست ها



واحد آموزش تابستان ۱۳۹۹

شستشوی دست ها با آب گرم و صابون بهترین راه برای کاهش بار میکروبی است. با شستشوی درست دست ها، شما می توانید بار میکروبی آن را تا ۹۵ درصد کاهش دهید.

تمام این مراحل را به ترتیب زیر انجام دهید، زمان کافی برای این کار، بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است. اگر آب و صابون در دسترس نیست، می توانید از ضدعفونی کننده ها استفاده کنید.

با شستشوی مداوم دست ها به صورت درست و اصولی، یک گام به سلامتی نزدیک تر می شوید و سلامتی را به دیگران نیز هدیه می دهید.

۱- دست ها را با آب ولرم خیس کنید. در کف دست مایع دستشویی بریزید و با مالیدن کف دست ها به هم کف ایجاد کنید.



۲- پشت دست ها را به طور کامل بشویید.



۳- در مرحله بعد، فضای بین انگشتان را بشویید.



۴- انگشتان را در هم قفل کنید و پشت انگشت و ناخن را با مالش پشت انگشت به کف دست تمیز کنید. اگر دستتان خیلی آلوده است، ناخن ها را به صورت تک به تک هم بشویید.



۱۰- در نهایت دست خود را با خشک کن برقی یا دستمال حوله ای کاغذی خشک کنید.

۱۱- هرگز در اماکن عمومی برای خشک کردن دست از حوله عمومی استفاده نکنید. در منزل نیز باید به تعداد افراد خانواده، حوله وجود داشته باشد و هرکس، فقط از حوله مخصوص به خود استفاده کند. برای میهمان ها نیز، دستمال حوله ای کاغذی پیش بینی کنید.

۱۲- در اماکن عمومی باید از صابون مایع استفاده کنید. زیرا صابون قالبی، خود می تواند وسیله ای برای انتقال بعضی از میکروب ها و انگل ها باشد.

۷- در نهایت، مچ دست را با حرکات چرخشی، خوب تمیز کنید.



۸- سپس هر دو دست را آب بکشید.
۹- اگر در اماکن عمومی، سرویس های بهداشتی و غیره هستید، سعی کنید شیر آب را با آرنج یا دستمال کاغذی ببندید. اگر سرویس بهداشتی از شیرهای چشمی یا پایی استفاده کرده باشد، بهداشت دست شما بهتر رعایت می شود.

۵- انگشت شست را به حالت چرخشی و به صورت جداگانه بشویید.



۶- نوک انگشتان هر دست را با جمع کردن و مالیدن آنها به کف دست مخالف تمیز کنید.

