

مطالعات نشان داده است که شستن دستها با صابون می تواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریباً تا ۵۰ درصد و مرگ و میر حاصل از عفونتهای حاد تنفسی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد و جان کودکان را بیش از هر واکسن و یا اقدامات پزشکی دیگر نجات دهد.



بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت اسهال هر ساله سبب مرگ ۲/۲ میلیون نفر می شود. بیشتر قربانیان را کودکان در کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تشکیل می دهند.

چندین تحقیق نشان داده است تشویق کودکان و بزرگسالان به شستشوی دستها بعد توالت مفید است.

اقدامی به سادگی شستن مرتب دستها می تواند تاثیر بسیار زیاد و قابل توجهی در جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا و سینه پهلو در ماههای سرد زمستان داشته باشد.

همچنین شستشوی بیشتر دستها می تواند مهمترین راهکار برای کنترل عفونتهای پوستی ناشی از استافیلوکک باشد.



### مراحل شستشوی دستها

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

۱. آستینهای لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالارده جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج می نماییم.

۲. ناخنها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک ناخن و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد.
۳. سطح دستها و و انگشتان از نظر بریدگی و خراشیدگی کنترل شود.
۴. جلوی سینک ایستاده به نحوی که لباس و دستها با سینک تماس پیدا ننماید.
۵. شیر آب را باز کرده تا دستها و قسمت های تحتانی ساعد خیس شوند دستها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند آب باید به اندازه ی کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.



۶. صابون را باید در میان دستهای خیس گذاشته شود. اگر به جای صابون قالبی از صابون مایع استفاده می کنید باید سه سی سی از آن استفاده شود تا کف فراوان ایجاد گردد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## شستشوی صحیح دستها

ویژه آموزش به بیمار

### تهیه کننده

طاهره بخشنده- کارشناس ارشد آموزش پزشکی

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

### تایید کننده

دکتر محمد علی داور پناه - متخصص بیماریهای عفونی

### منبع

CDC Guidelines for Infection Control

کلیات بهداشت محیط ۲۰۲۰

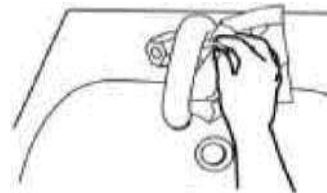
تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-336/A



۹. اگر همزمان که دستمال در دست فرد قرار دارد دستها به یکدیگر مالیده شود به حذف باکتریهای باقی مانده کمک می شود. سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع شود شیر آب بایستی با حوله کاغذی خشک بسته شود.

۱۰. برای بستن شیر آب از همان دستمال استفاده کنید. اینک دستان شما کاملا تمیز است.



۱۱. 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.



۷. دستها به دقت به هم مالیده شود. شستن هر یک از انگشتان کف و پشت دستها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمتها کاملا شسته و تمیز شوند.

۸. در صورتی که زیر ناخنها 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!!!!

در انتهای 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.