

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 قسمتهای 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 میکنید باید سه سی سی از آن استفاده شود تا کف فراوان ایجاد گردد.

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 میتواند مهمترین راهکار برای کنترل عفونتهای پوستی ناشی از استافیلوکوک باشد.



مراحل شستن دستها :

برای شستن دست ، نیاز به سینک، آب جاری و گرم، صابون یا مواد ضدعفونی کننده و حوله ی کاغذی نیاز است و سپس به شرح ذیل عمل میگردد.

۱- آستینهای لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالازده، جواهرات وساعت مچی راز دست و انگشتان خارج می نمایم

مطالعات نشان داده است که شستن دستها با صابون میتواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریبا تا ۵۰ درصد و مرگ و میر حاصل از عفونت های حاد تنفسی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد و جان کودکان را بیش از هر واکسن و یا اقدامات پزشکی دیگر نجات دهد. چالش موجود ، انتقال ایده شستن دست با صابون از ایده ای مجرد به رفتاری اتوماتیک در خانه، مدارس و جوامع در سراسر دنیا است.



براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت اسهال هر ساله سبب مرگ ۲/۲ میلیون نفر میشود. بیشتر قربانیان را کودکان در کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تشکیل میدهند.

میکروبیهای عامل اسهال در روده یافت میشوند و از طریق آلوده شدن دستها و آب به مدفوع ، گسترش می یابند.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



۲۳ مهرماه روز جهانی شستن دستها



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار و کنترل عفونت

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.



خشک کردن دستها با دستگاه خشک کن با عث چرخش هوای مملو از باکتری میشود, 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.



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 !!!!!!!

درانتهای 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