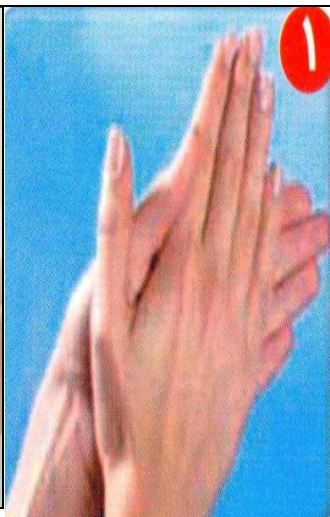


شستشوی دست موثرترین راه پیشگیری از انتقال بیماریها



دستها را با آب خیس و مقدار کافی صابون بکار ببرید تا تمام سطوح دست را بپوشاند و کف دستها را به هم بمالید.

کف دست راست را به روی پشت دست چپ بمالید

انگشتان را در هم کرده و کف دستها را به هم بمالید.



پشت انگشتان را به کف دست دیگر چفت به هم بکشید.

انگشت شست دست چپ را با دست راست بمالید.

نوک انگشتان هریک از دستها را در کف دست دیگر مالش دهید.

هر حرکت را ۵ بار انجام دهید



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز طبی کودکان
قطب علمی
(آموزش دفتر پرستاری)



توجه:

*دستهای کثیف را با آب و صابون بشویید. در صورتی که دستهای شما آلوده به خون و خاک و... نیست می توانید از مواد ضد عفونی کننده استفاده کنید.

*برای شستن دست از آب نه خیلی گرم و نه خیلی سرد استفاده نمایید.

*بعد از شستن، دستها را با حوله تمیز یا دستمال کاغذی خشک نموده و با همان دستمال شیر آب را ببندید.

*از هر گونه صابون به دلخواه خود می توانید استفاده نمایید.

*شستن دستها خطر انتقال عفونت را از بین می برد.

*مدت زمان مناسب برای شستشوی دست ۶۰-۴۰ ثانیه است.

به یاد داشته باشید

دستها را در این مواقع بشویید:

- قبل و بعد از آماده نمودن غذا
- قبل از خوردن غذا
- قبل از شیر دادن به بچه
- قبل از تماس با بیمار
- بعد از رفتن دستشویی
- بعد از عوض کردن کهنه کودک
- بعد از دست زدن به اشیاء (اسباب بازی، دستگیره درب، پول، ...)
- بعد از عطسه و سرفه داخل دست
- بعد از دست زدن به حیوانات
- بعد از بازی کردن

به کودکان خود نحوه صحیح شستن دست را یاد دهید. اگر او بفهمد که با دست آلوده، چه بیماری های را منتقل می کند، خود او شستن دست ها را فراموش نخواهد کرد.