

مطالعات نشان داده است که شستن دست ها با صابون می تواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریباً تا ۵۰٪ و مرگ و میر حاصل از عفونت های حاد تنفسی را تا ۲۵٪ کاهش دهد و جان کودکان را بیش از هر واکسن یا اقدامات پزشکی دیگری نجات دهد. چالش موجود، انتقال ایده شستن دست با صابون از ایده ای مجرد به رفتاری اتوماتیک در خانه، مدرسه و جوامع در سراسر دنیاست.

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 پائین یا متوسط تشکیل می دهند. میکروب های عامل اسهال در روزه یافت می شوند و از طریق آلوده شدن دست ها و آب، به مدفوع گسترش می یابند.

چندین تحقیق نشان داده است تشویق کودکان و بزرگسالان به شستشوی دست ها بعد از توالیت مفید است.

اقدامی به سادگی شستن مرتب دست ها می تواند تاثیر بسیار زیاد و قابل توجهی در جلوگیری از ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا و سینه پهلو در ماه های سرد زمستان داشته باشید.

همچنین شستشوی بیشتر دست ها می تواند مهمترین راهکار برای کنترل عفونت های پوستی ناشی از استافیلوکوک باشد.

## مراحل شستن دست ها:

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

۱. آستین های لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده، جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج می نمائیم.
۲. ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک ناخن و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد.
۳. سطح دست ها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود.
۴. جلو سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا نکند.
۵. شیر آب را باز کرده تا دست ها و قسمت های تحتانی ساعد خیس شوند، دست ها و ساعد بایستی پائینتر از بازو قرار گیرند، آب باید به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.
۶. از صابون مایع ۳ سی سی در میان دست های خیس ریخته شود تا کف فراوان ایجاد گردد.

۷. دست ها با دقت به هم مالیده شود. شستن هر یک از انگشتان، کف و پشت دست ها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمت ها کاملاً شسته و تمیز شوند.

۸. در صورتیکه زیر ناخن ها 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.)

## How To Wash Your Hands



1 Wet Hands



2 Apply Soap



3 Rub Together



4 Rinse



5 Dry



6 Turn Off Tap



سازمان تامین اجتماعی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهید دکتر لبافی نژاد

## شستن دست ها



نشریه شماره ۷۲

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

### روش صحیح شست و شوی دست ها

شست و شوی دست ها به روش استاندارد، در ۷ مرحله و در مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به ترتیب زیر انجام می گیرد:



کشیدن کف دست راست بر پشت دست

چپ و برعکس



کشیدن کامل کف دودست بر یکدیگر



قرار دادن پشت انگشتان دست راست بر کف دست، به گونه ای که انگشتان به حالت قفل شدن، بین هم قرار گرفته و با فشار، شست و شو شوند و برعکس



کشیدن کف دست ها به هم، به گونه ای که انگشتان دو دست بین یکدیگر قرار گیرند.



حرکات چرخشی و جلو و عقب نوک انگشتان دست راست به صورت فشرده، روی کف دست چپ و برعکس



حرکت چرخشی انگشت شست راست در کف دست چپ و برعکس



میچ هر دو دست را به صورت چرخشی به طرفین بشویید.

### توجه:

در انتهای مراحل شستشوی دست نباید شیر آب بسته شود و بایستی دقت گردد که صابون روی دست ها نماند. سپس با دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دست ها خشک شوند. این عمل بایستی از سمت انگشتان به طرف میچ و ساعد انجام شود.

اگر همزمان که دستمال در دست فرد قرار دارد دست ها به یکدیگر مالیده شود به حذف باکتری های باقیمانده کمک می شود. سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع شود و شیر آب بایستی با حوله کاغذی خشک و بسته شود.

خشک کردن دست ها با دستگاه خشک کن باعث چرخش هوای مملو از باکتری می شود. لذا بهتر است در شرایط عادی برای خشک کردن دست ها از حوله استفاده شود