

راه صحیح شستن دست ها

نویسنده : * هانیه فاضل - هاشم صادقی بجستانی

دانشگاه علوم پزشکی مشهد - بیمارستان آموزشی پژوهشی و درمانی بیمارستانهای امام رضا و شهید کامیاب

شستن دست به تنهایی مهمترین گام در پیشگیری از انواع بیماریهاست . چراکه دستان شما تقریباً با تمام بدن و حتی مایعات بدن در تماس هست ، فارغ از سایر منابع میکروبی ، و این مساله لزوم شستن مداوم دستها رو نشان میدهد . ما بیشتر از اون چیزی که فکر میکنیم از دستانمون استفاده می کنیم و روزانه با میلیون ها میکروب در تماس هستیم .

خب ، آیا شما فکر می کنید که دستتون رو به قدر کافی میشورید ؟ آیا این کار رو به صورت درست انجام میدهید ؟ در این مطلب قصد داریم یک آموزش ساده ولی گام به گام رو به شما یاد بدیم تا یاد بگیرید چطور به صورت مؤثر و صحیح دستتون رو بشورید تا از انواع بیماری ها و گسترش اونها پیشگیری کنید .

چه زمانی باید دست ها رو بشوریم ؟

- قبل ، هنگام و بعد از زمانی که دارید آشپزی میکنید یا غذا تهیه می کنید
- قبل از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از افرادی که بیمار هستند
- قبل و بعد از برخورد دست شما با یک زخم باز
- بعد از رفتن به توالت
- بعد از تعویض پوشک بچه و یا تمیز کردن بچه ای که از توالت استفاده کرده
- بعد از سرفه و عطسه
- بعد از تماس دست ها با آشغال و پلاستیک پر از زباله
- بعد از اینکه از محیط بیرون به منزل بازگشتید

این لیست عمده فعالیت هایی رو که ما روزانه انجام میدیم شامل میشه و همین مساله تاکیدی است بر اهمیت شستن مداوم دست ها .

راه صحیح شستن دست ها چیست ؟

در اینجا راه درست و اصولی شستن دست ها رو به صورت خلاصه همراه با تصویر مرور خواهیم کرد .

1- دستها رو با آب ولرم خیس کنید و کف دستتون مایع دستشویی بریزید و با مالیدن کف دستها به هم کف ایجاد کنید :



2- پشت دست ها رو همونطور که در تصویر زیر مشخص شده ، بشورید :



3- در مرحله بعد ، فضای بین انگشتان رو بشورید :



4- انگشتان رو در هم قفل کنید و پشت انگشت و ناخن رو با مالش پشت انگشت به کف دست تمیز کنید . اگر دستتون خیلی آلوده

است ، ناخن ها رو به صورت تک به تک هم بشورید .



5- انگشت شست رو به حالت چرخشی و به صورت جداگانه بشورید :



6- نوک انگشتان هر دست رو با جمع کردن و مالیدن اونها به کف دست مخالف تمیز کنید



7- در نهایت ، مچ دست رو با حرکات چرخشی خوب تمیز کنید :



تمام این مراحل رو به ترتیب انجام بدید ، زمان کافی برای اینکار بین 20 تا 30 ثانیه است یعنی به اندازه ی دویار خوندن آهنگ ”

تولدت مبارک !! ”

شست و شوی دست ها با آب گرم و صابون بهترین راه برای کاهش بار میکروبی است . اگر آب و صابون در دسترس نیست ، میتونید از الکل 60% و یا ضدعفونی کننده هایی با ماده مؤثره الکی استفاده کنید . الکل به طور سریع بار میکروبی رو کاهش میده ولی نمیتونه تمام اونها رو از بین بیره .

امیدوارم با شستشوی مداوم دستها به صورت صحیح و اصولی ، یک گام به سلامتی نزدیکتر بشید و این سلامتی رو به دیگران هم هدیه بدید .

نتیجه :

همانطور که این مطالب نشان می دهد رعایت بهداشت دست با آموزش های داده شده افزایش پیدا کرده است بنابراین آگاهی از میزان رعایت بهداشت دست اولین قدم در راستای کنترل عفونتهای بیمارستانی و دانستن عوامل مرتبط با آنها گام بعدی در تحقق این هدف بشمار می رود

کلمات کلیدی : رعایت بهداشت دست - شستشوی دست