

۲- ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک ناخن یا ناخن مصنوعی استفاده گردد.

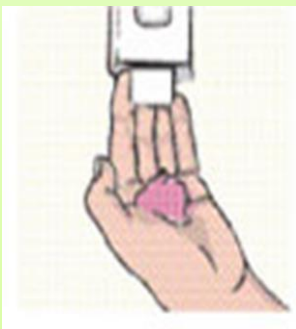
۳- سطح دست ها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود.

۴- جلوی سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا ننماید.

۵- شیر آب را باز کرده تا دست ها و قسمت های تحتانی ساعد خیس شوند، دست ها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند. از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب کرد.



۶- به مقدار ۳ سی سی صابون مایع را در میان دست های خیس گذاشت تا کف فراوان ایجاد گردد.



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 سرماخوردگی و آنفولانزا و سینه پهلو در ماه های سرد زمستان داشته باشد.

همچنین شستشوی بیشتر دست ها می تواند مهم ترین راهکار برای کنترل عفونت های پوستی ناشی از استافیلوکوک باشد. دست های آلوده باعث انتقال بیش از ۶۰ درصد از عفونت های بیمارستانی می باشد.



### مراحل شستن دست ها :

برای شستن دست، نیاز به سینک، آب جاری و ولرم، صابون یا ماده ضدعفونی کننده و حوله کاغذی می باشد 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 نماییم.

مطالعات نشان داده است که شستن دست ها با صابون می تواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریباً 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 دیگری نجات دهد. چالش موجود، انتقال ایده شستن دست ها با صابون از ایده ای مجرد به رفتاری اتوماتیک در خانه، مدارس و جوامع در سراسر دنیا است.



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 و متوسط تشکیل می دهند.

میکروبهای عامل اسهال در روده یافت می شوند و از طریق آلوده شدن دست ها و آب به مدفوع، گسترش می یابند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قم

مرکز آموزشی درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

## شستن دست ها



واحد آموزش ، کنترل عفونت و بهداشت محیط

۱۳۹۵

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



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



**مراقبت سالم ، مراقبت تمیز تر است.**

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.



در صورتی که 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.)



**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 مچ و ساعد انجام شود.

