

میکروب‌ها را می‌توان تقریباً در هر جایی یافت و آنها می‌توانند برای مدت طولانی بر روی سطوح مانند جداول، دستگیره، و دسته سبد خرید زندگی کنند. دست‌ها حدود ۸۰ درصد از بیماری‌های عفونی مانند ویروس‌های سرماخوردگی یا آنفولانزا را گسترش می‌دهند.

بهداشت دست عمل از بین بردن یا کشتن میکروب‌ها برای پیشگیری از بیماری‌ها است.



دو روش برای انجام آن وجود دارد:
 ۱- شستشوی دست‌ها با مایع شوینده یا صابون

۲- تمیز کردن دستها با استفاده از ضدعفونی‌های بر پایه الکل
 بهداشت مناسب دست موثرترین راه برای جلوگیری از گسترش میکروب‌ها و کاهش احتمال بیمار شدن است.

گام‌های شستشوی دست:

۱- شیر آب را باز کنید.

۲- دست‌های خود را خیس کنید.

۳- به دستان خود مایع شوینده بزنید و بمالید تا کف کند. فراموش نکنید همه‌ی قسمت‌های دست خود را ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بمالید.

۴- مایع را از روی دستان خود بشویید.
 ۵- دستان خود را با حوله یا دستمال خشک کنید.

۶- شیر آب را با دستمال کاغذی ببندید و دستمال را دور بیندازید.

چطور دست‌ها را بشوئیم؟

دست‌ها را فقط وقتی بشویند که کثیف اند، و اگر نه از دستمال استفاده کنید.
 مدت کل مراحل: ۰ تا ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



جهت مشاهده مطالب آموزشی بیشتر لطفاً کد زیر را اسکن کنید.



شماره سند: 96/EQ/903 شماره بازنگری: 5 تاریخ بازنگری: 1406/10/01	عنوان سند: پمفلت آموزشی موضوع ویژه بیماران	
---	---	---

بهداشت دست



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

منبع: medlineplus

ضد عفونی کننده های بر پایه الکلی

روش ترجیحی برای تمیز کردن دست ها در مراکز درمانی است که به شکل های مایع ، فوم یا ژل در دسترس است و نیاز به آب ندارد.

چگونه از ضد عفونی کننده های الکلی استفاده کنیم؟

مرحله ۱: از مایع ضد عفونی کننده الکلی به اندازه ای که دستها را کامل مرطوب کند روی دست بریزید.

مرحله ۲: دست ها را به هم بمالید، ضد عفونی را در تمام مناطق دست از جمله ناخن، کف دست، پشت دستها و بین انگشتان پخش کنید.

مرحله ۳: مالش را تا زمانی که دست ها خشک شوند ادامه دهید. (۱۵ الی ۳۸ ثانیه)

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن
<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

بهداشت دست چه زمانی باید انجام شود؟

قبل :

- قبل از خوردن، نوشیدن یا لمس غذا
- قبل از ملاقات با کسی که بیمار است .

□ قبل از مراقبت یا تماس با کسی که بیمار بسیار جوان یا مسن است

بعد:

□ بعد از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه کردن

□ بعد استفاده از سرویس بهداشتی یا دست زدن به زباله

□ بعد ملاقات با کسی که بیمار است

□ بعد تماس با مایعات بدن مانند خون، ادرار یا استفراغ.

شما می توانید قبل از انجام هر نوع مراقبت درمانی از پزشک و پرستار و سایر کادر درمان بخواهید دست های خود را بشویند یا ضد عفونی کنند.