



نحوه صحیح شستشوی دست ها



1

بیمارستان آیت ا... بروجردی

واحد

آموزش

6

✓ نحوه استفاده از ضد عفونی کننده:

✓ ۱. محلول یا ژل ضد عفونی کننده را

روی کف دست خود بمالید (برچسب

محلول را بخوانید تا مقدار صحیح آن را

یاد بگیرید.

✓ ۲. دستان خود را با هم مالش دهید.

✓ ۳. ژل یا محلول را روی تمام سطوح

دست و انگشتان و همچنین بین

انگشتان دست خود مالش دهید تا

زمانی که خشک شود. این کار باید

حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.

5

✓ شستن دستها میتواند در پیشگیری از بیماری و قطع زنجیره انتقال بیماری کمک زیادی کند.

✓ و شامل پنج مرحله ساده و موثر می باشد:

✓ خیس کردن دست ها، زدن کف با صابون به دست ها ، مالیدن دست ها به هم و تمیز کردن آن ها، شستن دست ها و خشک کردن دست ها



✓ شستشوی منظم دست ، به خصوص قبل و بعد از فعالیتهای خاص ، یکی از بهترین راهها برای از بین بردن میکروب ها ، جلوگیری از مریض شدن و جلوگیری از گسترش میکروب به دیگران است . این کار سریع و ساده ای است و می تواند همه ما را از ابتلا به بیماری نجات دهد . شستشوی دست یکی از بهترین راه های محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است .

✓ اگر صابون و آب به آسانی در دسترس نیست ، می توانید از یک ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشد. با مراجعه به برچسب محصول می توانید مطلع شوید که ضد عفونی کننده حداقل ۷۰٪ الکل دارد . ضد عفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می توانند به سرعت تعداد میکروب های دست را کاهش دهند . اما جایگزین شستشوی دست نخواهند شد.