

هرخانه یک پایگاه سلامت



پوش بهداشت دست

با شعار

"نجات زندگی با دستان پاک"

پیامهای بهداشتی شستن دست :

✓ شستن دست ها به عنوان روشی آسان ، موثر و مقرون به صرفه برای پیشگیری از بیماریهای واگیر بویژه کرونا ویروس می باشد .

✓ مهمترین راه پیشگیری از انتقال کرونا ویروس رعایت بهداشت فردی بویژه شستن دست ها به صورت مکرر و هر بار حداقل ۲۰ ثانیه اعلام شده است .

✓ شستن دست ها با آب و صابون مرگ و میر ناشی از اسهال را تا ۵۰٪ و مرگ و میر ناشی از عفونت های تنفسی را تا ۲۵٪ کاهش می دهد

✓ اگر دست ها را فقط با آب بشوییم تاثیری بر ویروس ندارد ، ولی صابون باعث کاهش ویروس بر روی دست ها می گردد .

✓ برای تاثیرگذاری صابون بر کاهش تعداد ویروس حداقل ۲۰ ثانیه زمان لازم است .

✓ برای شستن دست ها استفاده از آب سرد و گرم در بین بردن ویروس تفاوت چندانی ندارد ولی توصیه می شود آب ولرم مطابق با دمای بدن استفاده شود اگر آب خیلی گرم استفاده شود چربی پوست را از بین می برد و پوست دست خشک و شکننده می شود .

✓ توصیه می شود در صورتی که پوست دست های شما خشک است در منزل و در شب هنگام از کرم و لوسیون مرطوب کننده استفاده نمایید تا کرم چندین ساعت روی پوست باقی بماند . ولی در محیط های خارج از منزل چون احتمال آلودگی برای پوست چرب بیشتر می باشد ، توصیه می شود از کرم استفاده نشود .

✓ روش صحیح شستن دست‌ها چگونه است؟

✓ گام اول: دست‌ها را با آب روان خیس کنید

✓ گام دوم: به میزان کافی صابون یا مایع دستشویی استفاده کنید تا کف دست‌های خیس را با کف پوشانده شود

✓ گام سوم: تمام سطح دست – شامل کف و پشت دست، بین انگشتان، سرانگشتان، شست و زیر ناخن‌ها و مچ دست را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون بمالید.

✓ گام چهارم: دست‌ها را با آب روان به صورت کامل آبکشی کنید

✓ گام پنجم: دست‌ها را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید

✓ **در هنگام شستن دست به نحوی بایستید که لباس و دست در تماس با روشویی نباشد

✓ **در هنگام شستن دست، شیر آب به حدی باز شود که از روشویی به لباس شما پاشیده نشود

**در هنگام شستن دست انگشتر، حلقه و ساعت را از دست خارج کنید.

✓ دقت بفرمایید نوک انگشتان، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده‌ترین قسمت‌های دست

همچنان پس از شستن می‌باشند که باید به شستن دقیق این قسمت‌ها توجه شود.

✓ خشک کردن دست‌ها پس از شستن دست یک گام مهم می‌باشد چون میکروب‌ها در سطح

پوست خیس راحت‌تر از پوست خشک پخش می‌شوند، بنابراین خشک کردن دست‌ها یک گام

کاملاً مهم است. حوله‌های کاغذی یا پارچه‌های خشک یکبار مصرف مؤثرترین روش برای پاک

کردن میکروب‌ها بدون پخش آنها به سطوح دیگر است.

✓ نصب و استفاده از یک حوله در سرویس بهداشتی برای استفاده همه اعضای خانواده کاملاً

غیر بهداشتی است

✓ در محیط‌های عمومی برای خشک کردن دست از دستگاه خشک‌کن استفاده نکنید چون

باعث چرخش هوای مملو از باکتری در محیط سرویس بهداشتی می‌شود

**شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری ویروس کرونا، دست‌تان را در مواقع زیر بشوید:

- ✓ پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- ✓ پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل و نقل عمومی، سوپرمارکت ها و اماکن مذهبی
- ✓ پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل استفاده از خودپرداز، کارتخوان، لمس پول، پس از استفاده از سیستم حمل و نقل عمومی و دستزدن به دستگیره درب وسایط نقلیه
- ✓ پس از دست زدن به نازل بنزین و....
- ✓ قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- ✓ قبل از تهیه غذا و قبل و بعد از غذا خوردن
- ✓ پس از استفاده از سرویس بهداشتی
- ✓ پس از دست زدن به کیسه زباله و سطل اشغال و بیرون گذاشتن زباله
- ✓ پس از لمس و غذادادن به حیوانات خانگی
- ✓ پس از عوض کردن پوشک بچه ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- ✓ زمانی که دست ها به وضوح کثیف هستند

✓ قانون ۲۰۲۰ در شستن دست یعنی شستن ۲۰ بار دست ها به مدت ۲۰ ثانیه (۲۰ ثانیه مساوی شمردن اعداد از ۱۰۰۱- ۱۰۰۲- ۱۰۰۳- ۱۰۰۴ و..... تا ۱۰۲۰ میباشد)

- ✓ دو روش شستشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضد عفونی کننده مثل الکل اتانول ۷۰٪، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب ها بویژه کرونا و ویروس بسیار مؤثر هستند. در منزل سعی شود همیشه دستها با آب و صابون شسته شود و لی اگر در بیرون از خانه یا اداره هستید و دسترسی به آب و صابون نیست، از ضد عفونی کننده های دست استفاده نمایید.