

با شستن دستها میتوان از بیماریهایی مانند اسهال ، آنفولانزا و کرونا، هپاتیت A و ... پیشگیری کرد.

شستن دستها ، سالانه از هزینه درمان بسیاری از بیماریها جلوگیری میکند. شستن دستها را به کودکان آموزش دهیم.



شستن مکرر دستها سبب نابود شدن میکروارگانیسمها میشود. جهت شستشوی دست از صابون مایع استفاده کنید.

بهداشت دست یک امر ضروری در سلامت افراد است و محدودیت سنی ندارد. حتی دست یک نوزاد نیز توسط والدین شسته شود، زیرا نوزاد با بردن دست به دهان باعث ورود میکروب به بدن میشود.

دست به دلیل بیشترین تماس با اشیاء و مواد غذایی و حامل بیشترین میزان آلودگی است.

دهان اولین راه ورودی عوامل بیماریزا به بدن است، با رعایت بهداشت دست و غذا میتوانیم از سلامت خود محافظت کنیم.



شستن دستها ، یکی از مؤثرتری راهها برای پیشگیری از بیماریهای عفونی و ویروسی است.



کد سند : AE/AB/HES/BR-HEAL/01/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/1/20 تاریخ بازنگری بعدی: 1404/1/20

بهداشت دست



ناظر علمی: آقای دکتر مولایی

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

مراحل شستن صحیح دست-20 30 ثانیه

- دستها را با آب ولرم خیس کنید و کف

دست ماع دستشو به بریزید



- پشت دستها را شستشو دهید



- فضای بین انگشتان را شستشو دهید



- انگشتان را در هم قفل کنید و ماساژ

دهید



- انگشت شست را جداگانه و چرخشی
شستشو دهید



- نوک انگشتان هر دست را با جمع
کردن و ماساژ به کف دست تمیز کنید



- دستها را از مچ شستشو دهید و
خشک کنید و سپس با همان دستمال
شیر آب را ببندید



منبع: دستورالعمل بهداشت دست

شماره تماس بیمارستان: 33295575

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/https://alimos.zaums.ac.ir/

شستن دستها در این موارد ضروری است:

✚ قبل و بعد از آشپزی و تماس با مواد

خوراکی

✚ قبل از خوردن غذا

✚ قبل و بعد مراقبت از افراد بیمار

✚ قبل و بعد از تماس با زخم باز

✚ بعد از رفتن به دستشویی

✚ بعد از سرفه و عطسه (دست و

دستمال در معرض ترشحات هستند)

✚ بعد از ورود به منزل

✚ بعد از تماس با پلاستیک زباله

✚ قبل از تماس با نوزاد

✚ بعد از تماس با پوشک

✚ بعد از اتمام کارهای منزل

بعد از شستن دستها، جهت جلوگیری از

خشکی پوست از لوسیون چرب و کرم

استفاده کنید.

