

# نکات بهداشتی شستشوی دستها



چگونه دستها را با آب و صابون بشوئیم؟

مدت زمان لازم برای شستن دستها با آب و صابون ۴۰-۶۰ ثانیه می باشد.

۱- دستها را با آب و صابون خیس کنید.

۲- به مقدار کافی آب صابون یا مایع صابون بکار ببرید.

۳- کف دستها را بهم بمالید.

۴- کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید، این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.

۵- کف دستها و بین انگشتان را بهم بمالید.

۶- پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.

۷- شست دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.

۸- کف دست چپ را به صورت چرخشی با انگشتان خم شده دست راست بمالید، این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.

۹- دستها را آبکشی کنید.

۱۰- دستها را با حوله (دستمال) یکبار مصرف خشک کنید.

۱۱- از همان حوله برای بستن شیر آب استفاده کنید.

۱۲- حال دستهای شما تمیز هستند.



تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱  
شماره: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

## نکات بهداشتی؛ نشستشوی دستها

**بیمار عزیز و همراه محترم:**

به منظور پیشگیری از عفونتهای بیمارستانی، خواهشمند است تا زمان حضور در بیمارستان، نسبت به رعایت موازین بهداشتی کوشا باشید. آیامی دانید دستهای آلوده شما می تواند انواع بیماریهای واگیردار را به بیماران و سایر همراهان انتقال دهد و حتی موجب به خطر افتادن جان آنها شود.

**به یاد داشته باشید:**

پیشگیری همیشه کم هزینه تر از درمان بوده، بنابراین از شما بیماران و ملاقات کنندگان محترم می خواهیم با رعایت بهداشت دست گامی موثر در پیشگیری از بیماریهای مسری و عفونتهای بیمارستانی بردارید.

**دستها را در این مواقع بشویید:**

- قبل و بعد از آماده نمودن غذا
- قبل از غذا خوردن
- قبل از شیر دادن به بچه
- قبل و بعد از تماس با بیمار و یا تماس با وسایلی مثل لگن، کیسه ادرار، ملحفه، تشک و سایر لوازم بیمار
- بعد از رفتن به دستشویی
- بعد از تعویض پوشک کودک
- بعد از دست زدن به اشیا (اسباب بازی، دستگیره درب، پول ...)
- بعد از عطسه و سرفه داخل دست
- بعد از دست زدن به حیوانات
- بعد از بازی کردن

بهترین راه پیشگیری از انتقال عوامل عفونی، رعایت بهداشت دستها می باشد.

