

انتقال میکروبها (ویروس، باکتری، انگل) از طریق دستها، رایجترین راه انتقال میکروب از فردی به فرد دیگر است.

در یک همهگیری جهانی، یکی از ارزانترین، سادهترین و مهمترین راهها برای پیشگیری از انتقال میکروبها شستوشوی مکرر دستها با آب و صابون است.

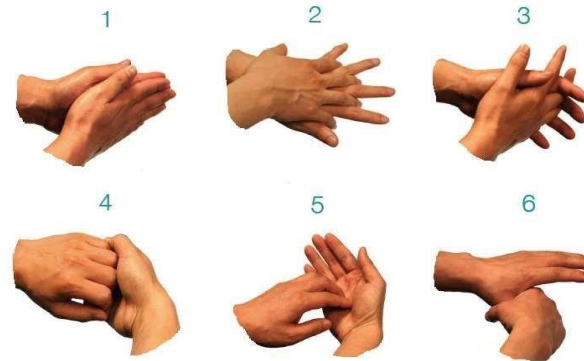


۱. روش درست شستوشوی دستها چگونه است؟

مالیدن سریع دستها به هم و آبکشی بعدی، تمام آثار ویروس را از روی دستها پاک نخواهد کرد. فرآیند گام به گام برای شستوشوی مؤثر دستها عبارت است از:

- **گام اول:** دستها را با آب روان خیس کنید.
- **گام دوم:** به میزان کافی صابون استفاده کنید تا کف صابون دستهای خیس را بپوشاند.

- **گام سوم:** تمام سطح دست - شامل پشت و کف و مچ دست، بین انگشتان، انگشت شست و زیر ناخنها - را حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با صابون بمالید.
- **گام چهارم:** دستها را با آب روان به صورت کامل آبکشی کنید.
- **گام پنجم:** دستها را با یک پارچه تمیز و یا حوله یکبار مصرف خشک کنید.



۲. دستها را چه مدت باید شست؟

دستها را با آب و صابون به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بشوید. اگر از ضدعفونیکنندههای پایه الکلی استفاده می کنید دستکم ۲۰ تا ۳۰ ثانیه زمان نیاز است.

از مایعی که دستکم ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید و به مدت ۳۰ ثانیه آن را به دستتان بمالید تا مطمئن شوید که همه جا را پوشش دادهاید.

۳. چه زمانی باید دستها را شست؟

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی مثل سیستم حملونقل عمومی، سوپرمارکتها و اماکن مذهبی
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- پس از لمس سطوح در خارج از خانه مثلا لمس پول
- قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از بیرون گذاشتن آشغال
- پس از لمس حیوانات
- پس از عوض کردن پوشک بچهها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- زمانی که دستها به وضوح کثیف هستند.

۴. آیا باید از آب گرم برای شستوشوی دستها استفاده کرد؟

خیر، شما می توانید از آب در هر دمایی برای شستوشوی دستها استفاده کنید.

۵. آیا باید دستها را با حوله خشک کرد؟

میکروبها در سطح پوست خیس راحتتر از پوست خشک پخش می شوند، بنابراین خشک کردن دستها یک گام کاملا مهم است. حولههای کاغذی یا پارچههای



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

هر آنچه که باید درباره‌ی شست‌وشوی دست‌ها بدانیم



گروه هدف: عموم افراد جامعه

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
سمانه حق‌طلب، کارشناس پرستاری
مهر ۹۹ (بازنگری مهر ۱۴۰۲)

منبع:

مستوفیان ف. دستورالعمل بهداشت دست در مراقبت از بیماران.
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر مدیریت
بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی.

خشک مؤثرترین روش برای پاک کردن میکروب‌ها بدون پخش آنها به سطوح دیگر است.

۶. کدامیک بهتر است: شست‌وشوی دست‌ها یا استفاده از مایع ضدعفونی کننده

در کل، هر دو روش شست‌وشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضدعفونی کننده، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب‌ها بسیار مؤثر هستند. اگر در بیرون از خانه هستید، استفاده از ضدعفونی کننده‌های دست اغلب بسیار راحت‌تر است. دقت داشته باشید که هر وقت دست‌ها آلودگی واضح داشته باشند باید حتماً با آب و صابون شست‌وشو داده شوند.

در صورت داشتن سؤال، پیشنهاد یا انتقاد می‌توانید با بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به وبسایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه کنید: <https://foumanh.gums.ac.ir/>

به یاد داشته باشید به هیچ وجه استفاده از دستکش جایگزین شست‌وشوی دست با آب و صابون یا ضدعفونی با محلول‌های الکل‌دار نمی‌شود.