



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم
معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و تقویت سلامت

آینده در **دستان تمیز ماست**

iec.behdasht.gov.ir

@iecgov

چرا شستشوی مرتب دست‌ها اهمیت دارد؟



فواید شستن دست‌ها

امام صادق علیه السلام:

هر که قبل و بعد از غذا دست‌هایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا به او برکت داده می‌شود و تا زنده است در نعمت به سر می‌برد و از بیماری جسمی در امان می‌ماند.

الکافی ج ۶ ص ۳۹۰

معاونت تبلیغ و امور فرهنگی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- شستن دست‌ها یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌ها و سرایت آنها به دیگران است.
- شستن دست‌ها یک راه موثر و راحت برای پیشگیری از انتقال بیماری‌ها و حفظ سلامت خود و دیگران است.
- نشستن دست‌ها موجب افزایش بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی، اسهال و مسمومیت غذایی می‌شود.

به خاطر داشته باشیم:

میکروب‌ها با چشم دیده نمی‌شوند و ممکن است در وسایل و محل‌هایی که به نظر تمیز می‌رسند، وجود داشته باشند. به عنوان

مثال می‌توان به نمونه‌هایی از این موارد اشاره کرد:

- میز و نیمکت، لوازم تحریر
- صفحه کلید رایانه
- دستگیره‌های در
- کارت‌های بانکی
- تلفن همراه
- کلید برق
- دستگیره در آسانسور
- اسباب بازی‌ها
- پول

میکروب‌ها از چه راه‌هایی منتقل می‌شوند:

✓ میکروب‌ها می‌توانند از طریق عطسه و سرفه به دست منتقل شوند: بعد از عطسه و سرفه داخل دست‌ها،

میکروب‌ها به دست‌های ما منتقل می‌شوند، سپس با مالش چشم‌ها، میکروب‌ها به چشم می‌رسند و باعث عفونت چشم

می‌شوند و یا از طریق دست دادن به دیگران منتقل می‌شوند. شستن دست‌ها، به سادگی می‌تواند از بروز بیماری‌ها،

سرماخوردگی و یا عفونت چشم، پیشگیری کند.

✓ انتقال آلودگی از دست‌ها به مواد غذایی: به طور معمول میکروب‌ها از طریق دست‌های آلوده، به مواد غذایی

منتقل می‌شوند. این میکروب‌ها از طریق خوردن ماده غذایی وارد بدن شخص و یا سایر افراد شده و موجب بیماری

می شوند. بهترین راه این است که قبل از اقدام به تهیه و خوردن هر ماده غذایی، دستهایمان را به طور کامل و صحیح بشوییم.

✓ **انتقال آلودگی از مواد غذایی به دست‌ها:** میکروب‌ها می‌توانند از مواد غذایی خام مثل مرغ (مثلا در زمان آماده سازی آن برای پخت)، به دست‌ها منتقل شوند. میکروب‌های منتقل شده روی دست، می‌توانند به سایر مواد غذایی منتقل شوند.

✓ **انتقال آلودگی از حیوانات به انسان‌ها**

موقعی که الزام است دستهایمان را بشوییم:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل و بعد از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از افراد بیمار
- قبل و بعد از رفتن به توالت
- بعد از سرفه و عطسه داخل دست‌ها و یا زمانی که فرد بینی خود را پاک می‌کند.
- بعد از تماس با حیوانات و یا مدفوع و ادرار آنها
- بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و نشسته مثل مرغ، ماهی و سبزی و میوه نشسته
- بعد از تماس با ظرف غذای حیوانات
- بعد از تماس با زباله
- هنگام ورود به منزل

چگونه دست‌های خود را بشوییم:

- ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آنها را صابونی کنید.
- کف دست‌های خود را به هم بمالیم تا کف کند.
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوییم.
- بین انگشتان را از رو به رو بشوییم.
- نوک انگشتان را درهم گره کرده و با دست دیگر به خوبی بشوییم.
- شست دست را جداگانه و دقیق بشوییم.
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوییم.
- در آخر، حتماً مچ دست‌های خود را بشوییم.
- بعد از شستن، دست خود را با دستمال خشک کنیم.
- دستمال را در سطل زباله بیاندازیم.
- زمان شستن دست‌ها بهتر است به اندازه ۲۰ ثانیه (گفتن ۵ صلوات) طول بکشد.



روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

نکات مهم در شستشوی دست:

- ✓ صابون‌های ضدباکتری (که به «آنتی باکتریال» معروفند) از لحاظ از بین بردن میکروب‌ها نسبت به صابون‌های معمولی موثرتر نیستند. صابون‌های معمولی هم در از بین بردن میکروب‌ها به همان اندازه موثر هستند.
- ✓ اگر از دستکش به هنگام تماس با مواد آلوده استفاده می‌کنیم بعد از درآوردن آن، حتما دست‌های خود را بشوییم.
- ✓ مرطوب بودن دست‌ها در انتشار میکروب‌ها موثر است. نم و رطوبت از عوامل مستعدکننده رشد میکروب‌ها هستند. بنابراین بعد از شستن، دستهایمان را خشک کنیم.
- ✓ هر یک از اعضای خانواده، باید یک حوله مخصوص به خود داشته باشد تا در صورت وجود بیماری، آن را به دیگران منتقل نکند.
- ✓ در میهمانی، دست خود را بعد از شستن با دستمال کاغذی، خشک کنیم و از حوله‌ای که در دستشویی قرار دارد، استفاده نکنیم.
- ✓ کسانی که پوست دست‌های آنها بسیار خشک و آسیب‌پذیر است برای انتخاب نوع صابون، باید با پزشک مشورت کنند.
- ✓ استفاده از صابون مایع در مکان‌های عمومی بهتر از صابون جامد است.
- ✓ اگر شستشوی مرتب دست باعث حساسیت و خشکی پوست می‌شود، می‌توانیم بعد از هر بار شستن دست، از یک کرم مرطوب‌کننده مناسب استفاده کنیم.
- ✓ آلودگی دست‌ها، فقط سیاهی، چرکی پوست و یا بدبو شدن دست‌ها نیست. میکروب‌ها رنگ و بو ندارند و با چشم دیده نمی‌شوند. ممکن است دست‌ها به ظاهر تمیز باشند ولی در حقیقت آلوده به میکروب باشند.
- ✓ بهترین راه برای کاهش میکروب‌های روی دست استفاده از آب و صابون است. اگر آب تمیز و صابون در دسترس نبود می‌توان از ترکیبات و ژل‌های ضدعفونی‌کننده برای شستن دست‌ها استفاده کرد. این ترکیبات به سرعت تعدادی از میکروب‌های دست را از بین می‌برند، اما قادر نیستند تمام میکروب‌های دست را نابود کنند. زمانی که آلودگی دست‌ها قابل مشاهده باشد به عنوان مثال وقتی دستمان گلی است، این ترکیبات اثری ندارند.

چگونه از ترکیبات الکلی ضد عفونی کننده دست استفاده کنیم:

- مقداری از ترکیب مورد نظر را روی کف یک دست بریزیم.
- دستها را روی هم بمالیم.
- ترکیب مورد نظر را روی تمام سطوح دستها و انگشتان بمالیم تا دستهایمان خشک شود.

گروه آموزش و ارتقای سلامت

معاونت بهداشتی قم