

مقدمه:

جهت جلوگیری از انتقال بیماری خط اول مبارزه، شستشوی دستها می باشد.

به این دلیل که شستن دستها می تواند جلوی انتقال بیماری های اسهالی، پنومونی، انگل های روده ای، آنفلوآنزا و عفونت های پوستی و... را بگیرد.



چه مواقعی باید دستهایمان را بشوییم؟

برای حفظ سلامتی لازم است:

- قبل از غذا خوردن
- بعد از سرفه یا عطسه
- قبل، حین و بعد از تهیه غذا

- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

هنگامی که دست ها به وضوح آلوده هستند، دست های خود را بشویید.

روش شستشوی صحیح دست



۱. دست ها را خیس کرده و بعد آنها را آغشته به صابون کنید.

۲. کف دست ها را با هم بشویید.



۳. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.



۴. بین انگشتان را از روبرو بشویید.



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





MH-QI-HE-۲۸

آموزش همگانی شستشوی دست



واحد آموزش به بیمار

اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

۹. دست ها را با دستمال خشک کنید.



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



به منظور حفظ سلامت خود، شستن دستها را جدی بگیرید.

۶. شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



۷. خطوط کف دست را با نرمی انگشتان بشویید.



۸. دور مچ هر دو دست را بشویید.

