

دست‌ها را چه مدت باید شست؟

دست‌ها را باید دستکم ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشویید. این امر درباره ضدعفونی‌کننده‌ها هم صادق است: از مایعی که 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.

چه زمانی باید دست‌ها را بشوییم؟

۱. پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
۲. پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل‌ونقل عمومی، سوپرمارکت‌ها و اماکن مذهبی
۳. پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل پول
۴. قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
۵. قبل و بعد از غذا خوردن
۶. پس از سرویس بهداشتی
۷. قبل و بعد از غذا خوردن
۸. پس از بیرون گذاشتن آشغال
۹. پس از لمس حیوانات
۱۰. پس از عوض کردن پوشک بچه‌ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
۱۱. زمانی که دست‌ها به وضوح کثیف هستند.

روش درست شستن دست‌ها

مالیدن سریع دست‌ها به هم و آبکشی بعدی، تمام آثار آلودگی را از روی دست‌ها پاک نخواهد کرد. در زیر فرآیند گام به گام برای شستشوی مؤثر دست‌ها توضیح داده شده است.

- 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، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را حداقل به مدت ۲۰ 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.

حال دست‌های شما تمیز است.



بیمارستان امام سجاد (ع)
شهریار ضمن خوشامدگویی
به شما همراه گرامی و با
آرزوی سلامتی و بهبود
هرچه سریع‌تر بیمارتان،
اطلاعاتی در خصوص اهمیت
بداشت دست‌خدمتتان
ارائه می‌نماید.





بیمارستان امام سجاد (ع)

بهداشت دست



تهیه کننده : واحد آموزش به بیمار و واحد کنترل عفونت
تأیید کننده : کارگروه بیمارستانی آموزش به بیمار
تدوین دیماه ۱۴۰۱

سوپروایزر کنترل عفونت

خانم عسگری

شماره تماس : ۶۵۲۲۶۰۴۵

داخلی ۱۵۸

ساعات تماس

۱۰:۳۰-۱۳:۳۰

اطلاعات تماس با ما :

تلفن : ۵-۶۵۲۲۶۰۴۱



فکس : ۶۵۲۲۳۲۵۷



وب سایت : hospes.iums.ac.ir



ایمیل : sajadhosp.sh@iums.ac.ir



آدرس بیمارستان : خیابان ولیعصر -



روبروی شهرداری شهریار



نحوه شستشوی صحیح دستها



۱ بین انگشتان را بشویید کف دستها را بشویید آب و صابون بزنید



۲ میچ دستها را بشویید پشت دستها را بشویید انگشت شست را بشویید

