

روش شستشوی صحیح دست چگونه است؟

شستشوی مرتب و صحیح دست‌ها می‌تواند برای جلوگیری از بیماری‌ها بسیار کمک کننده باشد؛

در نتیجه آموزش همه افراد اعم از کوچک و بزرگ ضروری است.

STEP 1 apply hand rub

Hand Rub

Duration- 20-30 seconds

 <p>STEP 2</p>	 <p>STEP 3</p>	 <p>STEP 4</p>
Palm to palm	Back to palm (both sides)	Interlaces i.e. (inbetween finger web space)
 <p>STEP 5</p>	 <p>STEP 6</p>	 <p>STEP 7</p>
Back of fingers on palms (both the sides)	Thumb (Rotational rubbing, both sides)	Scrub your nails on palms (both sides)
 <p>STEP 8</p>	<h2>Hand Washing</h2> <p>(Duration- 40-60 seconds)</p> <p>Step 1- Open the tap, wet your hands and apply hand wash</p> <p>Step 2-8- Same</p> <p>Step 9- Dry the hands with sterile paper towel</p> <p>Step 10- Close the tap by elbow or with paper towel</p>	
Wrist (Rotational rubbing, both sides)		

روش شستشوی دست‌ها: انگشتر یا ساعت در صورت وجود، خارج شود. سپس آستین را بالا زده و فشار و دمای آب تنظیم گردد. در حالی که دست‌ها سرازیر هستند آنها را خیس نمائید تا آب به طرف نوک انگشتان جاری گردد.

۱- مقدار ۵-۱۰ سی سی صابون مایع در کف دست‌ها بریزید و دست‌ها را به هم بمالید تا کاملاً کف ایجاد شود.

۲- شستن دست را با حرکت مالشی و دورانی آغاز نمائید.

۳- کف دست راست را کاملاً به پشت دست چپ بکشید بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و بالعکس.

۴- کف دست‌ها به یکدیگر مالش داده شوند بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و کاملاً سائیده شوند.

۵- انگشتان دست راست را در کف دست چپ بطوریکه انگشتان دو دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند، قرار داده و با فشار بشوید و بالعکس.

۶- با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملاً بسائید و بالعکس.

۷- نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کاملاً شستشو و تمیز نمایید و بالعکس.

۸- دست‌ها و مچ را کاملاً آبکشی کنید.

۹- دست‌ها را با دستمال کاغذی کاملاً خشک نموده، با همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید و از بستن آن با دست خودداری نمائید زیرا موجب آلوده شدن مجدد دست‌ها می‌شود. زمان استاندارد جهت شستشوی صحیح دست ۱ دقیقه می‌باشد.

۱۰- در صورتی که دست‌هایتان آلودگی قابل رویتی نداشته باشد، می‌توانید بدون شستشو با صابون با استفاده از مقداری مایع آماده ضدعفونی دست مراحل بالا انجام دهید و مایع را به تمام سطوح دست بمالید تا جذب شود. اصطلاحاً به این فرآیند **هندراب** «**handrub**» می‌گویند. زمان استاندارد هندراب با محلول ضدعفونی دست ۳۰ ثانیه می‌باشد.