

## روش شستشوي صحيح دست چگونه است؟

شستشوي مرتب و صحيح دست‌ها مي‌تواند براي جلوگیری از بيماري‌ها بسيار كمك كننده باشد. و در نتيجه آموزش همه افراد اعم از كوچك و بزرگ ضروري است.

### روش شستشوي دست‌ها

انگشتر يا ساعت در صورت وجود، خارج شود. سپس آستين را بالا زده و فشار و دماي آب تنظيم گردد. در حالي كه دست‌ها سرازير هستند آنها را خيس نمايند تا آب به طرف نوک انگشتان جاري گردد.

۱- مقدار ۱۰-۵ سي سي صابون مایع در كف دست‌ها بریزید و دست‌ها را به هم بمالید تا كاملاً كف ايجاد شود.

۲- شستن دست را با حرکت مالشي و دوراني آغاز نمايند.

۳- كف دست راست را كاملاً به پشت دست چپ بكشید بطوريكه انگشتان بين هم قرار گیرند و بالعكس.

۴- كف دست‌ها به يكديگر مالش داده شوند بطوريكه انگشتان بين هم قرار گیرند و كاملاً سائیده شوند.

۵- انگشتان دست راست را در كف دست چپ بطوريكه انگشتان دو دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند، قرار داده و با فشار بشويید و بالعكس.

۶- با كف يك دست انگشت شست دست ديگر را به صورت چرخشي كاملاً بسائید و بالعكس.

۷- نوک انگشتان يك دست را در كف دست ديگر فشرده و با حرکت چرخشي كاملاً شستشو و تمیز نمايید و بالعكس.

۸- دست‌ها و مچ را كاملاً آبکشي كنید.

۹- دست‌ها را با دستمال كاغذي كاملاً خشك نموده، با همان دستمال كاغذي شير آب را ببندید و از بستن آن با دست خودداري نمايند زيرا موجب آلوده شدن مجدد دست‌ها مي‌شود. زمان استاندارد جهت شستشوي صحيح دست ۱ دقيقه مي‌باشد.

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