

پیام بهداشتی شماره ۱: بهداشت دست

۹۴/۱۲/۱۷

صبر کن !!!!!!! اول شستن دستها ، بعد شروع کار



رسول خدا (صلی الله علیه وآله):
هرگاه از خواب برخاستید به طریقی دست نبرید
مگر اینکه ۳ بار دستانتان را بشوید،
زیرا هیچ یک از نعماتی داند که دستش
شب را چگونه گذرانید.
منابع: مجله، ص ۱۵

همکار عزیز با شستن دست به مدت حداقل
یک دقیقه یا هندراب با محلول های الکلی
به مدت حداقل ۴۰ ثانیه می توانید از **۸۰٪**
عفونتهای بیمارستانی پیشگیری کنید.

قبل از انجام اقدامات تهاجمی مانند
انتوباسیون یا تماس با بیماران نقص شدید
ایمنی ، مولتی تروما ، بیماران پیوندی ،
جراحی شده و... دستهای خود را اسکراب
کنید یعنی ابتدا ۳-۵ دقیقه با آب و صابون
دستها را شسته و سپس حداقل دو بار با
محلول پایه الکلی هندراب نمایید.

واحد کنترل عفونت

بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

درست باشد یعنی با انگشتان
مست راست
درست است یعنی با انگشتان
مست چپ

روش درست شستن دستها

در ۱۰ مرحله

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

۱ کف دست ها را با هم بشویید.

۲ بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.

۳ بین انگشتان را از رو برو
بشویید.

۴ خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.

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

۶ شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.

۷ خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.

۸ دور مچ هر دو دست را بشویید.

۹ دست ها را با دستمال
خشک کنید.

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