

شستن دست

مطالعات نشان داده است که شستن دست ها با صابون می تواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریباً تا ۰,۵ درصد و مرگ و میر حاصل از عفونت های تنفسی حاد را تا ۵۰ درصد کاهش دهد و جان کودکان را بیش از هر واکسن و یا اقدامات پزشکی دیگری نجات دهد. چالش موجود ، انتقال ایده شستن دست با صابون از ایده ای مجرد به رفتاری اتوماتیک در خانه، مدارس و جوامع در سراسر دنیا است .

بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت اسهال هر ساله سبب مرگ ۵/۵ میلیون نفر می شود . بیشتر قربانیان را کودکان در کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تشکیل می دهند .

میکروب های عامل اسهال در روده یافت می شوند و از طریق آلود شدن دست ها و آب به مدفوع، گسترش می یابند.

چندین تحقیق نشان داده است تشویق کودکان و بزرگسالان به شستشوی دست ها بعد از توالت مفید است .

اقدام ساده شست و شوی مرتب دستها می تواند تاثیر بسزایی در جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا در ماه های سرد زمستان و راهکاری برای کنترل عفونت های پوستی ناشی از استافیلوکوک باشد.

مراحل شست و شوی دست ها:

- آستین ها را تا ناحیه فوقانی مچ بالازده ، جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج می نماییم .
- ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد .
- سطح دست ها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود.
- جلو سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا ننماید .
- شیر آب را باز کرده تا دست ها و قسمت تحتانی ساعد خیس شوند ، دست ها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند .

- آب باید به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.
- صابون را باید در میان دست های خیس گذاشت و اگر به جای صابون قالبی از مایع استفاده شود سه سی سی از آن استفاده شود تا کف فراوان ایجاد گردد.
- دست ها با دقت به هم مالیده شود. شستن هر یک از انگشتان ، کف و پشت دست ها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمت ها کاملاً شسته و تمیز شوند.
- در صورتی که زیر ناخن ها کثیف است با ناخن های دست دیگر تمیز شوند(در بررسی انجام شده نوک انگشتان ، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمت بعد از شست و شو گزارش شده است).

توجه !!!!

در انتهای مراحل شست و شوی دست نباید شیر آب بسته شود و بایستی دقت گردد که صابون روی دست ها نماند.

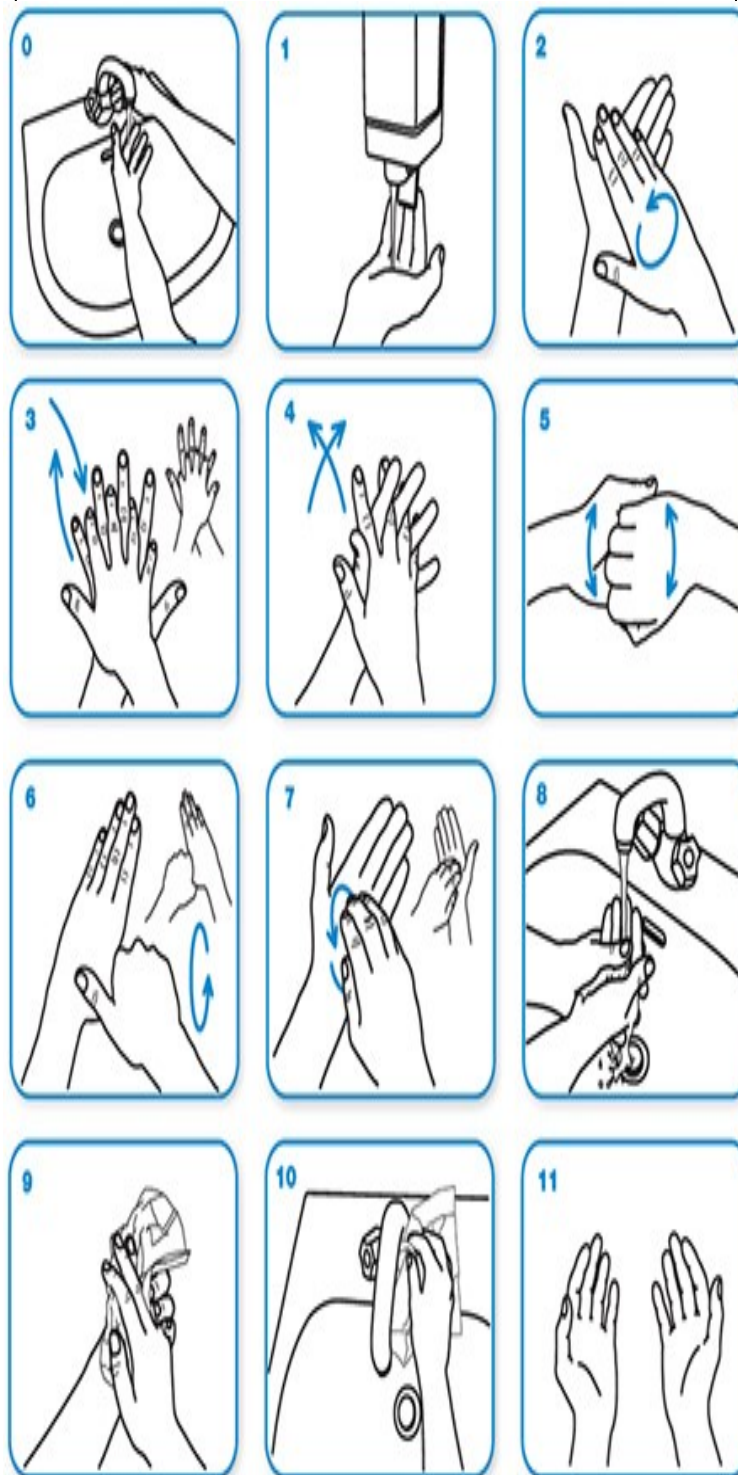
بیمارستان آموزشی و درمانی بوعلی
راهنمای خودمراقبتی

شستن دست



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت به بیمار و خانواده



سپس با دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دست ها خشک شوند.

این عمل بایستی از سمت انگشتان به طرف مچ و ساعد انجام شود. اگر هم زمان که دستمال در دست فرد قرار دارد دست ها به یک دیگر مالیده شود به حذف باکتری های باقی مانده کمک می شود. سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع شود شیر آب بایستی با حوله کاغذی خشک و بسته شود.

خشک کردن دست ها با دستگاه خشک کن باعث چرخش هوای مملو از باکتری می شود ، لذا بهتر است در شرایط عادی برای خشک کردن دست ها از حوله استفاده شود.

اگر دست ها آشکارا آلوده نیستند ترجیحا از محلول های مالش دست حاوی الکل استفاده شود. استفاده از محلول باید مقداری باشد که تا پایان مراحل انجام شست و شو روی دست باقی بماند.