



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت درمان

When and how to Wash your Hands

<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

چه موقع و چگونه دستهای خود را بشوید.

- شستن دست یکی از بهترین راهای محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است.
- یادگیری چه زمانی و چگونه باید دستهای خود را بشوید تا سالم بمانید.
- برای سالم ماندن دست خود را اغلب بشوید.

شما اغلب اوقات میتوانید با شستن دستها، به خصوص در این مواقع مهم که احتمال درگیری و یا گسترش میکروب وجود دارد، به خود و عزیزان خود کمک کنید.

• قبل، حین و بعد از تهیه غذا

• قبل از خوردن غذا

• قبل و بعد از مراقبت از شخصی در خانه که دچار استفراغ یا اسهال است

• قبل و بعد از درمان برش یا زخم

- بعد از استفاده از توالت
- بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است
- بعد از دمیدن بینی ، سرفه یا عطسه کردن
- پس از تماس با حیوان ، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات
- بعد از دست زدن به غذای حیوانات خانگی یا حیوانات خانگی
- بعد از لمس زباله



پنج مرحله برای شستن دست های خود به روش صحیح :

شستن دستان آسان است و یکی از موثرترین راه های جلوگیری از شیوع میکروب ها است. دست های تمیز می تواند مانع از انتشار میکروب ها از یک شخص به فرد دیگر و در کل جامعه شود - از خانه و محل کار شما تا مراکز نگهداری از کودکان و بیمارستان ها.

هر بار این پنج مرحله را دنبال کنید.

۱. دستان خود را با آب جاری تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید ، شیر را ببندید و به دستانتان صابون بزنید.

۲. با مالیدن دستها به یکدیگر به همراه صابون ، قسمت پشتی دست ها ، بین انگشتان دست و زیر ناخن های خود را کامل بشویید.

۳- دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه شستشو دهید. به یک تایمر نیاز دارید؟ آهنگ "تولدت مبارک" را از اول تا آخر دو بار در طی شستشو زمزمه کنید.

۴- دستان خود را به خوبی در زیر آب جاری و تمیز آب بکشید.

۵- دستان خود را با استفاده از حوله تمیز خشک یا اجازه دهید هوا آنها را خشک کند.

چرا؟

به توصیه های علمی در کنار این پروتکلها نیز توجه کنید.

وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید ، از ضدعفونی کننده ی دست استفاده کنید.



اگر صابون و آب در دسترس نباشد، می‌توانید از یک ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید که حداقل ۶۰٪ الکل داشته باشد.

شستن دست‌ها با آب و صابون بهترین راه برای رهایی از میکروب‌ها در بیشتر مواقع است. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، می‌توانید از یک ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید که حداقل ۶۰ درصد الکل داشته باشد. با مراجعه به برچسب محصول می‌توانید اطمینان حاصل کنید که ضد عفونی کننده حداقل ۶۰٪ الکل دارد.

ضد عفونی کننده‌ها در بسیاری از مواقع می‌توانند به سرعت تعداد زیادی از میکروب‌های دست را کاهش دهند. با این حال،

- ضد عفونی کننده‌ها همه‌ی انواع میکروبه‌ها را از بین نمی‌برند.
- ضد عفونی کننده دست ممکن است در مواقعی که دست‌ها به وضوح کثیف یا چرب هستند، مؤثر نباشد.
- ضد عفونی کننده‌های دست ممکن است مواد شیمیایی مضر را مانند سموم دفع آفات و فلزات سنگین از بین نبرند.

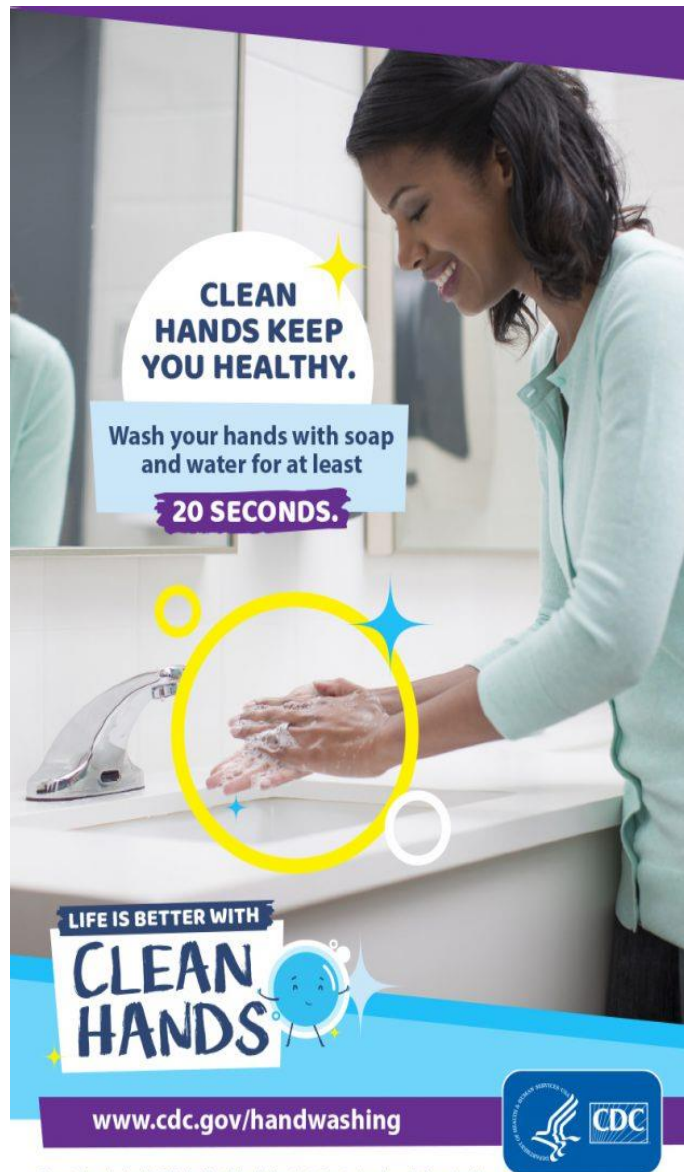
احتیاط!

بلعیدن ضد عفونی کننده های دست بر پایه ی الکل در صورت بلع بیش از دو جرعه، می تواند باعث مسمومیت با الکل شود.

آن را دور از دسترس کودکان خردسال نگه دارید و بر استفاده از آنها نظارت کنید.

چگونگی استفاده از ضد عفونی کننده ی دست:

- محصول ژل را روی کف دست خود بمالید (برچسب را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید).
- دستان خود را با هم مالش دهید.
- ژل را روی تمام سطوح دست و انگشتان خود مالیده تا خشک شود. این عمل باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.



This material was developed by CDC. The Life is Better with Clean Hands Campaign is made possible by a partnership between the CDC Foundation, GOJO, and Staples. HHS/CDC does not endorse commercial products, services, or companies.

کمپین جدید شستشوی دست: زندگی بهتر با دستان پاک

برای گرامیداشت روز جهانی شستشوی دست در ۱۵ اکتبر، CDC کمپین زندگی بهتر با دست های پاک را راه اندازی کرده است. این کمپین بزرگسالان را تشویق می کند تا بخشی از زندگی روزمره خود را اختصاص به شستشوی دست دهند و والدین را ترغیب به شستن دست ها کنند تا الگوی خوبی برای

فرزندان خود با شند. برای دریافت منابع به منظور ارتقاء شستشوی دست در جامعه خود، از صفحه کمپین زندگی با زندگی بهتر استفاده کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد شستشوی دست، به وب سایت CDC مراجعه نمایید.

<https://www.cdc.gov/> برگرفته از سایت

ترجمه تدوین: کمیته علمی مبارزه با کرونا

اعضای تیم:

دکتر مهدی رضایی

دکتر مصطفی امینی

دکتر شعبان علیزاده

نجمه باهو

مهناز هادیپور

اسماء ملکی

زهرا کاشانی خطیب

محمد صالحی

سمیرا جوادی

مائده معصومی پور

مسعود نوروزی

مهسا حضرتی