

یکی از راههای عمده انتقال بیماریها، باکتری ها و ویروسهای تجمع یافته در کف دست ها و زیر ناخنها است و تحقیقات نشان می دهد که شستشوی صحیح دست ها می تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری های عفونی (به ویژه بیماری های دستگاه گوارش و تنفس) جلوگیری کند. البته شستن دست ها باید کیفیت کافی را داشته باشد و به لحاظ کمیت زمانی هم حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد.

طبق بخشنامه جدید سازمان بهداشت جهانی شستن دست ها با آب و صابون نمیتواند به تنهایی سبب از بین رفتن کامل میکروب ها و ویروس هاس مختلف شود و این سازمان برای شستشوی موثر استفاده از مایع ضدعفونی کننده را پیشنهاد کرده است. باتوجه به اینکه صابون جامد آلودگی را در سطح خود نگه می دارد و امکان رشد باکتریها در سطح آن وجود دارد، و برای استفاده در اماکن عمومی مناسب نیست. صابونهای مایع در صورت داشتن مخزن مناسب و عاری از آلودگی و لوله کشی صحیح به علت دارا بودن خاصیت آنتی باکتریالی مناسب تر از صابونهای جامد است. لذا وجود صابون مایع در تمامی مراکزی که در ارتباط با مواد غذایی هستند و همچنین اماکن عمومی و بخصوص دستشویی مدارس الزامیست. اما گزینه اصلح این شوینده ها میتواند مخزن های مایع ضد عفونی کننده باشد که هیچ کدام از این مشکلات را ندارد.



راه صحیح شستن دست ها چیست ؟

1- دستها رو با آب ولرم خیس کنید و کف دستتان را آغشته به مایع دستشویی کنید و با مالیدن کف دستها به هم کف ایجاد کنید:



2- پشت دست ها رو همونطور که در تصویر زیر مشخص شده ، بشوید:



3- در مرحله بعد ، فضای بین انگشتان رو بشوید:



4- انگشتان را در هم قفل کنید و پشت انگشت و ناخن رو با مالش پشت انگشت به کف دست تمیز کنید . اگر دستها خیلی آلوده باشند ، ناخن ها رو به صورت تک به تک هم بشوید.



5- انگشت شست را با حالت چرخشی و به صورت جداگانه بشوید:



6- نوک انگشتان هر دست را با جمع کردن و مالیدن آنها به کف دست مخالف تمیز کنید:



7- در نهایت ، مچ دست را با حرکات چرخشی خوب تمیز کنید:



مرکز مشاوره و ارائه خدمات پرستاری پروانه سفید به امر نحوه شستشوی دست پرسنل توجه اکید دارد و در این راستا اقدامات ارزنده و خاص از جمله آموزش تئوری و عملی کلیه پرسنل و نظارت مستمر بر نحوه انجام شستشوی دست داشته است . و در ارزیابی به میزان ۶۳/۷% کاهش میزان عفونت بیمارستانی در بیماران تحت مراقبت داشته است.