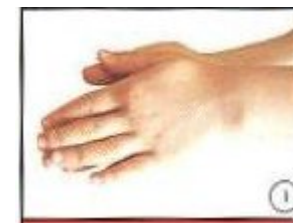


آستین‌ها را تا مچ دست بالا زده، ساعت و جواهرات را از دست خارج نموده، دست را آغشته به مواد شوینده کرده و سپس طبق مراحل زیر دست‌ها را بشویید:



✓ کشیدن کامل کف دو دست بر روی یکدیگر (۵ الی ۶ بار تکرار شود).



✓ کشیدن کف دست راست بر روی پشت دست چپ و برعکس (۵ الی ۶ بار تکرار شود).



✓ کشیدن کف دست‌ها بر روی هم به طوری که انگشتان دو دست در بین یکدیگر قرار بگیرند (۵ الی ۶ بار تکرار شود).



✓ قرار دادن پشت انگشتان دست راست در کف دست چپ به طوری که انگشتان به حالت قفل شدن در بین یکدیگر قرار بگیرند و با فشار شستشو شوند و بر عکس (۵ الی ۶ بار تکرار شود).



✓ حرکت چرخشی انگشتان شست دست راست در کف دست چپ و بر عکس (۵ الی ۶ بار تکرار شود).

۲



✓ حرکت چرخشی و جلو و عقب نوک انگشتان دست راست به صورت فشرده بر روی کف دست چپ و بر عکس (۵ الی ۶ بار تکرار شود).



✓ مچ هر دو دست را به صورت چرخشی به طرفین بشویید (۵ الی ۶ بار تکرار شود).

برای بستن شیرآب و باز و بسته کردن درِ دستشویی، دستمال کاغذی استفاده کنید.

توجه داشته باشید که مدت زمان شستشو باید حداقل ۳۰ ثانیه به طول انجامد و در غیر اینصورت از ابتدا مراحل تکرار شود.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

No ۲

## آیا می دانید که:

شستشوی دست مهم ترین روش

جلوگیری از انتقال بیماری است.



آیا روش صحیح شستن دست را

می دانید؟

**شستن دست و کنترل عفونت**

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

♦ توجه داشته باشید در بیمارستان سطل زباله‌ی آبی مخصوص زباله‌های غیرعفونی است از ریختن زباله داخل سطل زرد (مخصوص زباله‌های بیمارستانی) خودداری کنید.

♦ از قرار دادن پسماند غذایی در کیسه‌ی مشکی و ظروف حاوی مواد خوراکی بدون درب در یخچال خودداری نمایید.

♦ موقع عطسه و سرفه کردن از دستمال کاغذی برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنید. دستمال‌های کاغذی را در سطل زباله‌ی آبی انداخته و بعد از دست زدن به آنها، دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

♦ در محیط بیمارستان هرگز به وسایل تیز و برنده و آغشته به خون دست نزنید. در صورت آسیب به پوست، دست خود را با آب و صابون بشوید و در صورت پاشیده شدن خون و ترشحات به چشم و دهان آن را با آب فراوان شسته و به مسئول بخش اطلاع دهید.

♦ در محیط بیمارستان از دست دادن و بوسیدن خودداری نمایید و از وسایل شخصی دیگران استفاده نفرمایید.

♦ لازم است قبل و بعد از تماس با بیمار یا دست زدن به محیط اطراف بیمار دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.



♦ کودکان، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های واگیر هستند، لذا از آوردن اطفال کمتر از ۱۲ سال به داخل بیمارستان خودداری نمایید.

♦ در طول مدت بستری برای پیشگیری از انتقال آلودگی از لباس مخصوص بیمارستان استفاده نمایید.