

## نکته های بهداشتی

### به مناسبت

### ۱۶ اردیبهشت روز جهانی بهداشت دست

- ✓ شستن دست ها به عنوان روشی آسان ، موثر و مقرون به صرفه برای پیشگیری از بیماریهای واگیر بویژه بیماریهای تنفسی می باشد
- ✓ مهمترین راه پیشگیری از انتقال کرونا ویروس رعایت بهداشت فردی بویژه شستن دست ها به صورت مکرر و هر بار حداقل ۲۰ ثانیه اعلام شده است .
  
- ✓ برنامه مشارکت جهانی شست و شوی دست برای نخستین بار در سال ۲۰۰۸ میلادی برگزار شد و این در حالی بود که چیزی حدود سه میلیارد نفر فاقد امکانات اولیه شست و شوی دست ها با آب و صابون بودند .
  
- ✓ شستن دست ها با آب و صابون مرگ و میر ناشی از اسهال را تا ۵۰٪ و مرگ و میر ناشی از عفونت های تنفسی را تا ۲۵٪ کاهش می دهد
  
- ✓ ساختار ویروس دارای غشاء لیپیدی است و صابون در این غشا اثر می گذارد. اگر دست ها را فقط با اب بشویم تاثیری بر ویروس ندارد ولی صابون باعث از بین بردن غشاء لیپیدی ویروس می شود و عملکرد ویروس را مختل می کند و برای تاثیرگذاری صابون برغشای لیپیدی ویروس حداقل ۲۰ ثانیه زمان لازم است .
  
- ✓ برای شستن دست ها استفاده از آب سرد و گرم در بین بردن ویروس تفاوت چندانی ندارد و توصیه می شود آب ولرم مطابق با دمای بدن استفاده شود اگر آب خیلی گرم استفاده شود چربی پوست را از بین می برد و پوست دست خشک و شکننده می شود .

✓ توصیه می شود در صورتی که پوست دست های شما خشک است در منزل و در شب هنگام از کرم و لوسیون مرطوب کننده استفاده نمایید تا کرم چندین ساعت روی پوست باقی بماند . ولی در محیط های خارج از منزل چون برای پوست چرب احتمال اینکه آلوده به ویروس شود ، بیشتر می باشد پس توصیه می شود کرم استفاده نشود .

## ✓ روش صحیح شستن دست ها چگونه است؟

- گام اول: دست ها را با آب روان خیس کنید
- گام دوم: به میزان کافی صابون یا مایع دستشویی استفاده کنید تا کف دست های خیس را با کف پوشانده شود
- گام سوم: تمام سطح دست - شامل کف و پشت دست ، بین انگشتان ، سر انگشتان ، شست و زیر ناخن ها و مچ دست را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون بمالید .
- گام چهارم: دست ها را با آب روان به صورت کامل آبکشی کنید
- گام پنجم: دست ها را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید

\*\*در هنگام شستن دست به نحوی بایستید که لباس و دست در تماس با روشویی نباشد

\*\*در هنگام شستن دست ، شیر آب به حدی باز شود که از روشویی به لباس شما پاشیده نشود

\*\*در هنگام شستن دست انگشتر ، حلقه و ساعت را از دست خارج کنید .

✓ دقت بفرمایید نوک انگشتان ، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمت های دست همچنان پس از شستن می باشند که باید به شستن دقیق این قسمت ها توجه شود .

✓ خشک کردن دست ها پس از شستن یک گام مهم می باشد چون میکروب ها در سطح پوست خیس راحت تر از پوست خشک پخش می شوند ، بنابراین خشک کردن دست ها یک گام کاملاً مهم است . حوله های کاغذی یا پارچه های خشک یکبار مصرف مؤثرترین روش برای پاک کردن میکروب ها بدون پخش آنها به سطوح دیگر است .

✓ نصب و استفاده از یک حوله در سرویس بهداشتی برای استفاده همه اعضای خانواده کاملاً غیربهداشتی است

✓ در محیط های عمومی برای خشک کردن دست از دستگاه خشک کن استفاده نکنید چون باعث چرخش هوای مملو از باکتری در محیط سرویس بهداشتی می شود

شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری ویروس کرونا، دست تان را در مواقع زیر بشوید:

- پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی
- پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل و نقل عمومی، سوپرمارکت ها و اماکن مذهبی
- پس از لمس سطوح در خارج از خانه، شامل استفاده از خودپرداز، کارتخوان ، لمس پول، دستگیره درب وسایط نقلیه ، دست زدن به نازل بنزین و....
- قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از غذا خوردن
- پس از سرویس بهداشتی
- پس از دست زدن به کیسه زباله و سطل اشغال و بیرون گذاشتن زباله
- پس از لمس و غذادادن به حیوانات خانگی
- پس از عوض کردن پوشک بچه ها یا کمک به آنها در استفاده از سرویس بهداشتی
- زمانی که دست ها به وضوح کثیف هستند
- \*\*\*\*شستن ۲۰ بار دست ها به مدت ۲۰ ثانیه ( ۲۰ ثانیه مساوی شمردن اعداد از ۱۰۰۱- ۱۰۰۲ تا ۱۰۰۳- ۱۰۰۴ و..... تا ۱۰۲۰ میباشد)

✓ دو روش شستشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضدعفونی کننده مثل الکل اتانول ۷۰٪، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب‌ها بویژه کرونا ویروس بسیار مؤثر هستند. در منزل سعی شود همیشه دستها با آب و صابون شسته شود و لی اگر در بیرون از خانه یا اداره هستید و دسترسی به آب و صابون نیست، از ضدعفونی کننده‌های دست استفاده نمایید.

✓ اگر برای ضد عفونی دست‌ها از ژل بهداشتی استفاده می‌شود باید ژل روی دست بماند تا خشک شود تا اثر کامل خود را داشته باشد. در صورتی که دست عرق کرده باشد میزان اثر ژل کاهش می‌یابد