

شست‌وشوی صحیح دست‌ها؛
اولین گام پیشگیری از بیماری‌ها

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان





شست‌وشوی دست‌ها یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای جلوگیری از انتقال بیماری‌های عفونی است. بسیاری از ویروس‌ها و باکتری‌ها از طریق دست‌های آلوده وارد بدن می‌شوند. رعایت بهداشت دست‌ها به‌ویژه در زمان‌های حساس، مثل قبل از غذا خوردن یا پس از استفاده از سرویس بهداشتی، نقش مهمی در سلامت فردی و اجتماعی دارد.

چه زمانی باید دست‌ها را بشوئیم؟

- قبل و بعد از غذا خوردن
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- پس از تماس با حیوانات
- بعد از عطسه یا سرفه
- قبل و بعد از تماس با بیمار



مراحل شست‌وشوی صحیح دست‌ها

- خیس کردن دست‌ها با آب تمیز
- استفاده از صابون و مالیدن آن به تمام سطوح دست
- شستن پشت دست‌ها، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها به مدت حداقل ۲۰ ثانیه
- آب‌کشی کامل
- خشک‌کردن با دستمال تمیز یا دستگاه خشک‌کن

