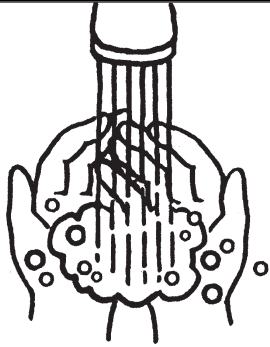


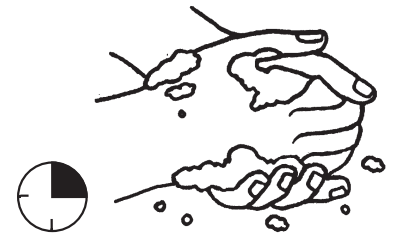
شستن دستها



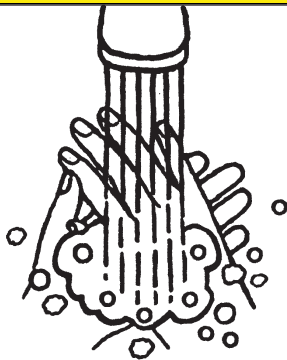
۱. دست را خیس کنید.



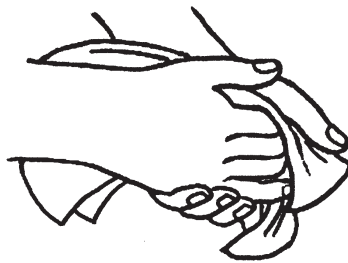
۲. دست را صابونی کنید.



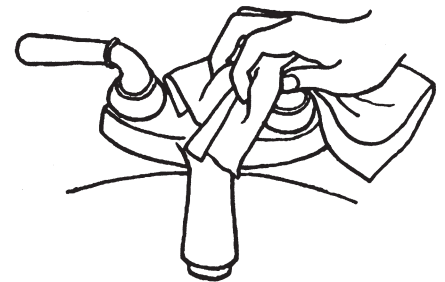
۳. بمدت ۱۵ ثانیه دستها را بهم بمالید (کف و پشت دست، لای انگشتان، نوک انگشتان، زیر ناخن ها).



۴. دستها را زیر آب روان آبکشی کنید.



۵. دستها را با حوله یا جریان هوای گرم کاملا خشک کنید.



۶. شیر آب را با حوله کاغذی مصرف شده ببندید.

از شیوع و گسترش میکروب ها جلوگیری کنید

همیشه دستهای خود را بشوئید:

قبل و بعد از:

- آماده کردن و خوردن غذا
- دست زدن به بریدگی یا زخم باز

بعد از:

- سرفه کردن، عطسه زدن، گرفتن بینی
- استفاده از توالت یا عوض کردن پوشک بچه
- جابجا کردن آشغال و زباله

از شیوع و گسترش میکروب‌ها جلوگیری کنید: دست‌هایتان را تمیز نگه دارید

چرا تمیز نگه داشتن دست‌ها اهمیت دارد؟

دست‌ها به میکروب آلوده هستند. با لمس کردن چشم‌ها، بینی، یا دهان خود، قبل از تمیز کردن دست‌ها، ممکن است که میکروب‌ها وارد بدن شما شوند. میکروب‌ها همچنین از فردی به سایر افراد منقل می‌شوند اگر، فرد ناقل میکروب در دست‌های خود عطسه یا سرفه کند و با دست‌های آلوده، فرد دیگر یا وسایل مورد استفاده عمومی مثل دستگیره درب، ستون تعادل قطار زیرزمینی یا گوشی تلفن را لمس کند. و متعاقبا اگر شخصی که این میکروب‌ها به او منتقل شده است، قبل از شستن دست‌هایش، به چشم یا بینی و دهان خود دست بزند، ممکن است که بیمار شود.

چه زمانی باید دست‌هایمان را با آب و صابون بشوئیم؟

بعد از:

- عطسه، سرفه، گرفتن بینی
- استفاده از توالت
- جابجا کردن آشغال و زباله
- عوض کردن پوشک بچه
- دست زدن به مواد غذایی خام

قبل و بعد از:

- آماده کردن و خوردن غذا
- دست زدن به بریدگی و زخم باز
- دست زدن به چشم، بینی یا دهان

اگر دست‌هایتان آشکارا کثیف هستند، آنها را بشوئید.

چگونه دست‌هایمان را با آب و صابون بشوئیم؟

دست‌ها را با آب ولرم خیس و صابونی کنید دست‌ها را شدیداً و بمدت ۱۵ ثانیه بهم بمالید.

تمام قسمت‌های دست را از جمله پشت دست‌ها، مابین انگشت‌ها، و زیر ناخن‌ها را کاملاً تمیز کنید. دست‌ها را با آب کشی کنید و با حوله خشک کنید (در توالت‌های عمومی از دستمال کاغذی‌های انفرادی استفاده کنید) یا از ماشین‌های که باد گرم تولید می‌کنند استفاده کنید. در صورت نیاز از حوله یا دستمال استفاده شده، برای بستن شیر آب استفاده کنید.

چه زمانی می‌توان از مواد ضدعفونی کننده بجای شستن دست‌ها با آب و صابون استفاده کرد؟

در صورت دسترسی نداشتن به آب و صابون، مواد ضدعفونی کننده دست‌ها بسیار مفید هستند. اگر دست‌های شما بطور آشکارا کثیف نیستند، مواد ضدعفونی کننده الکلی (حداقل ۶۰ درصد)، مواد ژلاتینی یا تمیز کننده‌ها، قادرند که میکروب‌ها را کاهش دهند. اگر دست‌ها بوضوح کثیف هستند، آنها را با آب و صابون بشوئید. افرادی که در جریان آماده کردن غذا شرکت دارند، بجای استفاده از مواد ضدعفونی کننده باید دست‌هایشان را با آب و صابون بشویند.

چگونه از مواد ضدعفونی کننده استفاده کنیم؟

ماده ای را انتخاب کنید که حداقل دارای ۶۰ درصد الکل باشد. مقدار ی از این ماده را به دست‌هایتان بمالید بطوری که کلیه سطوح (کف و پشت دست‌ها، نوک انگشتان و زیر ناخن‌ها) را بپوشاند. عمل مالش را تا خشک شدن دست‌ها ادامه دهید.

آیا استفاده از این مواد ضدعفونی کننده برای بچه‌ها خطرناک نیست؟

خیر. بچه‌های کوچکتر همراه سرپرست خود می‌توانند از مواد ضدعفونی کننده دست‌ها استفاده کنند. اما باید این مواد را از دسترسی آنها دور نگه داشت تا از مصرف آن بدون حضور سرپرست، جلوگیری شود.

آیا بعد از تمیز کردن دست‌ها باید از کرم‌های نرم کننده استفاده کنیم؟

خشکی پوست خصوصاً در فصل زمستان و شستن مکرر دست‌ها غیر عادی نیست. خشکی پوست ممکن است که به ترکیب‌های منجر شده و محیط مناسبی برای ورود میکروب‌ها به بدن ایجاد کند. برای جلوگیری از این ضایعه می‌توانید از مواد ضدعفونی کننده الکلی یا صابون‌هایی که با مخلوطی از کرم نرم کننده ساخته شده‌اند استفاده کنید یا بعد از شستن دست‌ها از کرم‌های نرم کننده پوست (ترجیحاً کرم‌های غیر الکلی) استفاده کنید.

از کجا اطلاعات بیشتری در این زمینه بدست آوریم؟

برای اطلاعات بیشتر با مرکز بهداشت و سلامتی تورنتو تلفن 416-338-7600 و تلفن مخصوص ناشنواایان 416-392-0658 تماس بگیرید یا به صفحه اینترنتی www.toronto.ca/health مراجعه کنید.

January 2007