شستشوی دست‌ها

دست‌های تمیز مانع از انتشار میکروب‌ها می‌شوند

1



دست‌ها را خیس کنید

2



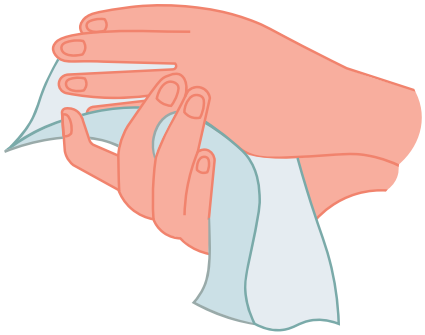
صابون بزنید، و به مدت
15 ثانیه به هم بمالید

3



با آب آبکشی کنید

4



دست‌ها را کاملاً خشک کنید

دست‌های تمیز مانع از انتشار میکروب‌ها می‌شوند

دست‌های خود را با مایع ضدعفونی‌کننده دست یا آب و صابون تمیز کنید

- مواد ضدعفونی‌کننده دست در مواقعی که آب و صابون در دسترس نیست، بسیار کاربردی هستند.
- وقتی دست‌ها به وضوح کثیف و آلوده هستند یا قبل از آماده‌سازی غذا، از آب و صابون استفاده کنید.

مواقع ضروری برای تمیز کردن دست‌ها:

- پس از عطسه، سرفه یا گرفتن بینی.
- پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک.
- قبل و بعد از آماده‌سازی، دست زدن، سرو کردن و خوردن غذا.
- قبل و بعد از تماس دست با چشم، بینی یا دهان.
- قبل و بعد از مراقبت از فرد بیمار.
- قبل و بعد از پانسمان یا رسیدگی به بریدگی و زخم.
- پس از لمس سطوح پرتماس در اماکن عمومی (مانند وسایل حمل‌ونقل عمومی، آسانسورها و دستگیره‌های در).

نحوه صحیح شستشوی دست‌ها

1. دست‌ها را با آب گرم خیس کنید و صابون بزنید.
2. تمام قسمت‌های دست از جمله پشت دست‌ها، شست‌ها، لای انگشتان و زیر ناخن‌ها را به مدت 15 ثانیه به هم بمالید.
3. دست‌ها را زیر شیر آب جاری آبکشی کنید.
4. دست‌ها را کاملاً خشک کنید.

نحوه استفاده از مایع ضدعفونی‌کننده دست

- مایع ضدعفونی‌کننده دستی انتخاب کنید که حاوی 70 تا 90 درصد الکل باشد.
- مطمئن شوید که دست‌هایتان آشکارا کثیف و آلوده نباشد.
- به اندازه یک تا دو بار پمپاژ از ماده ضدعفونی‌کننده روی کف دست خود بریزید، سپس آن را روی نوک انگشتان، بین انگشتان، زیر ناخن‌ها، پشت دست‌ها و انگشتان شست بمالید.
- دست‌ها را حداقل به مدت 15 ثانیه به هم بمالید تا کاملاً خشک شوند.
- بر استفاده کودکان خردسال نظارت داشته باشید تا مطمئن شوید از ماده ضدعفونی‌کننده به درستی استفاده می‌کنند.

برای حفظ سلامت پوست دست‌ها از لوسیون دست استفاده کنید

- شستشوی مکرر دست‌ها می‌تواند باعث خشکی پوست شود.
- پوست خشک ممکن است ترک بخورد و این ترک‌ها راه ورود میکروب‌ها را باز می‌کنند.
- استفاده از لوسیون به نرم، سالم و محافظت‌شده ماندن دست‌های شما کمک می‌کند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا می‌توان مراجعه کرد؟

با Toronto Health Connection تماس بگیرید: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658؛
یا از وب‌سایت ما **www.toronto.ca/health** دیدن کنید.