

قال النبی (ص) افضل النعم الصحه : بالاترین نعمتها سلامتی است

بهداشت دست: بدلیل ارتباط دستها با محیطهای مختلف در زندگی شخصی و اجتماعی از آلوده ترین نقاط بدن دستها محسوب می شوند که شستشوی مداوم آن موجب حفظ سلامت بدن می گردد. اگر سبزی فروشها، نانواها، آشپزها، قصابها و غیره و نیز افراد مریض دستهای خود را مرتب بشویند از انتقال بیساری از امراض جلوگیری خواهد شد نظافت مداوم ناخن موجب خواهد شد این محل جهت رشد میکروبها مناسب نباشد. شستشوی دستها و ناخن ها با صابون برای تمیز کردن دستها کافی است. اگر ناخنها بلند باشند بایستی بوسیله برس مخصوص زیر آنها را تمیز کرد.

روش شستشوی دستهای آلوده یا کثیف: مدت زمان لازم برای شستشوی صحیح دستها با آب و صابون به مدت 40 تا 60 ثانیه می باشد. به شرطی که به روش زیر به ترتیب عمل نمائید.

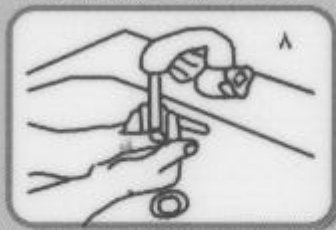
- 1- دستها را با آب خیس کنید.
- 2- به مقدار کافی صابون بکار ببرید تا تمام سطوح دست را بپوشاند.
- 3- کف دستها را بهم بمالید.

- 4- کف دست راست را به پشت دست چپ ولای انگشتان بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.
- 5- کف دستها و بین انگشتان را بهم بمالید.
- 6- پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.
- 6- شست دست چپ را بصورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.
- 7- پشت و کف انگشتان دست راست را به صورت چرخشی در کف دست چپ بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.
- 8- دستها را آبکشی کنید.
- 9- دستها را با حوله (دستمال) یکبار مصرف خشک کنید.
- 10- از همان حوله برای بستن شیر آب استفاده کنید.
- 11- دستهای شما هم اکنون به روش بهداشتی تمیز می باشد.





دستها را با حوله (دستمال)
یکبار مصرف خشک کنید.



دستها را آبکشی کنید.



پشت و کف انگشتان دست راست را به صورت
چرخشی در کف دست چپ بمالید، این عمل
با دست دیگر نیز انجام شود.



دستهای شما تمیز است.



از همان حوله برای بستن آب
استفاده کنید.

تهیه کننده : حمید مخیری کارشناس بیماریهای منتقله از آب و غذا مرکز بهداشت استان،