

روش درست شستشوی دست با آب و صابون

شستشوی مرتب دستها با آب و صابون به روش مناسب یکی از رفتارهای بهداشتی مهم بوده و درپیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماریهای روده ای و تنفسی مؤثر است .

روش درست شستشوی دست مهم است . مدت زمان مناسب برای شستشوی دست با آب و صابون ۴۰ تا ۶۰ ثانیه است.

مراحل شستن دست با آب و صابون

ابتدا دستها را با آب خیس کنید .

۱. به مقدار کافی صابون بکار ببرید تا تمام سطوح دست را بپوشاند .
۲. کف دستها را به هم بمالید.
۳. کف دست راست را به پشت دست چپ ولای انگشتان بمالید ، این عمل باید با دست دیگر نیز انجام شود .
۴. کف دستها و بین انگشتان را به هم بمالید .
۵. پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید .
۶. شست دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید ، این عمل باید با دست دیگر نیز انجام شود .
۷. پشت و کف انگشتان دست راست را به صورت چرخشی در کف دست چپ بمالید ، این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.
۸. دست ها را آبکشی کنید .
۹. دستها را با حوله (دستمال) یکبار مصرف خشک کنید .
۱۰. از همان حوله برای بستن شیرآب استفاده کنید .

اکنون دستهای شما تمیز است .