



## شستن دست‌ها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید

### Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

6. اگر از دستشویی عمومی استفاده می‌کنید، برای بستن شیرآب و بازکردن در هنگام خروج، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.

در صورتی که آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده نمایید. پس از آغشته نمودن دست به ژل یا کف، دستان خود را به هم بمالید تا خشک شوند. این یک روش ساده برای تمیزکردن دستان است تا زمانی که آن‌ها به وضوح کثیف نشده‌اند.

#### چگونه دستان نوزاد خود را بشویم؟

برای شستشوی صحیح دستان نوزاد، به موارد زیر عمل نمایید.

1. آن‌ها را با صابون معمولی، و یک حوله تمیز (همچنین دستمال پارچه‌ای یا کاغذی) آغشته به آب گرم، بشویید.
2. با حوله تمیز دیگری که آغشته به آب گرم نموده‌اید، خوب آبکشی نمایید.
3. آن‌ها را خوب خشک کنید.

#### چه زمانی باید دستان خود را بشویم؟

قبل یا بعد از انجام هرکاری که خطر شیوع میکروب‌ها را افزایش می‌دهد، می‌بایست دستان خود را بشویید.

قبل از انجام کارهای زیر دست‌های خود را بشویید:

- آماده کردن و یا صرف غذا
- غذا دادن به نوزاد یا کودک، از جمله زمانی که از پستان مادر شیر می‌نوشد.
- دارو دادن به کودک
- عوض نمودن پوشک کودک
- استفاده از نخ دندان
- گذاشتن و یا برداشتن لنز داخل چشم

بعد از انجام کارهای زیر دست‌های خود را بشویید:

- تعویض پوشک کودک
- مراقبت از کودک بیمار
- تمیز نمودن بینی کودک و یا تخلیه بینی خودتان
- کمک به کودک هنگام مراجعه به توالت

دست‌های خود را هر چند یکبار بشویید تا سلامت خود و دیگران را حفظ کنید. شستن دست‌هایتان مهمترین مسئله‌ای است که می‌توان به واسطه آن به توقف در شیوع آلودگی‌هایی که منجر به بیماری‌هایی از قبیل سرماخوردگی، آنفولانزا، اسهال یا استفراغ می‌شوند، کمک نمود.

#### چرا شستن دست‌ها حائز اهمیت است؟

شستن دست‌های خود و فرزندانتان بهترین روش در ممانعت از گسترش میکروب‌هاست. ویروس‌ها می‌توانند روی سطوح سخت تا دو روز و روی دست‌ها تا 5 دقیقه زنده بمانند. وقتی دست‌هایتان را می‌شوید، آن‌ها را پاک نموده و میکروب‌هایی را که موجب بیماری می‌شوند، از خود دور می‌کنید.

ما به واسطه دستان خود میکروب‌ها را، حین تماس با دیگران یا هر آنچه که اطراف ماست، برمی‌گیریم. خوراکی‌های خام، حیوانات خانگی، و بسیاری از اشیا در زندگی روزانه‌ی ما، حامل آلودگی هستند. تمیزکردن بینی فرزندتان و یا تعویض پوشک کودک یک روش معمول انتقال میکروب به دستان شماست. شما نمی‌توانید از تماس میکروب با دستان خود ممانعت نمایید، ولی می‌توانید امکان سرایت آن را به خود و دیگران، با علم بر اینکه چه زمانی دست‌هایتان را بشویید، کاهش دهید.

#### چگونه دستان خود را صحیح بشویم؟

برای شستشوی صحیح دستان خود و یا فرزندتان، به موارد زیر عمل نمایید.

1. حلقه یا سایر جواهراتی که به دستان و مچ دست آویخته‌اند، خارج کنید.
2. دستان خود را به آب گرم آغشته نمایید.
3. همه قسمت‌های دستان را با صابون معمولی و آب، برای حداقل 20 ثانیه بشویید و دستان خود را به هم بمالید تا کف ایجاد شود (برای کمک به کودکان در شستن دست‌ها به مدت کافی، شعر الفبای انگلیسی (ABC) را برایشان به آواز بخوانید)
4. دست‌هایتان را زیر آب گرم جاری، خوب آبکشی نمایید.
5. دست‌هایتان را با پارچه تمیز یا دستمال کاغذی، خشک کنید.

## چگونه هنگام شستشو از شیوع میکروب‌ها ، به دیگران ممانعت نماییم ؟

برای کاهش انتقال آلودگی به دیگران در هنگام شستشو:

- هر کودک باید دستمال تمیز علامت گذاری شده مخصوص خود را داشته باشد تا دست‌ها و صورتش را با آن خشک کند.
- برای شستن و آبکشی دست‌ها از آب تمیز جاری استفاده نموده و از استفاده از آب راکد داخل ظروف خودداری کند.

منبع: انجمن کودکان کانادا (Canadian Paediatric Society)  
([www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca))  
اقتباس با مجوز

• هنگام استفاده از توالت

- هنگام تماس با مواد غذایی خام مانند گوشت یا مرغ
- هنگام تماس یا دست زدن به حیوانات خانگی یا سایر حیوانات
- هنگام تمیز کردن قفس یا جای خواب حیوانات
- هنگام نظافت محوطه خانه

## چه زمانی کودکان می‌بایست دست‌های خود را بشویند؟

کودکان باید همیشه دست‌هایشان را پیش از صرف و یا تماس با غذا بشویند.

کودکان باید دست‌هایشان را بعد از موارد زیر بشویند:

- استفاده از توالت
- زمانی که بینی خود را تخلیه می‌کنند.
- هنگامی که دستشان را هنگام سرفه یا عطسه جلو دهانشان می‌گیرند.
- بیرون از خانه بازی می‌کنند.
- با حیوانات خانگی یا سایر حیوانات بازی می‌کنند.

این نکته مهم است که به کودکان خردسال در شستن دست-هایشان کمک کنیم تا از صحیح بودن آن، اطمینان کسب کرده و کمک کنیم تا بیاموزند چگونه دست‌هایشان را به درستی بشویند.