

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 تمیز کردن دستان است تا زمانی که آن‌ها به وضوح کثیف نشده‌اند. محلول‌های ضدعفونی‌کننده را از دسترس کودکان دور نگه دارید زیرا در صورت بلعیدن می‌توانند مضر باشند.

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؟

دست‌های خود را وقتی که به وضوح کثیف هستند و قبل از لمس چشم‌ها، بینی، دهان یا صورت بشویید. قبل یا بعد از انجام هرکاری که خطر تماس با یا 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 هر کسی
- عوض نمودن پوشک کودک
- استفاده از نخ دندان
- گذاشتن و یا برداشتن لنز داخل چشم

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

چرا شستن دست‌ها حائز اهمیت است؟

شستن دست‌های خود و فرزندان بهترین روش در ممانعت از گسترش میکروب‌هاست. وقتی دستان را می‌شوید، آن‌ها را پاک نموده و میکروب‌هایی را که می‌توانند موجب بیماری شوند، 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، و بسیاری از اشیاء در زندگی روزانه‌ی ما، حامل آلودگی هستند. تمیز کردن بینی فرزندان 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 دستان را بشوید، کاهش دهید.

چگونه دستان خود را صحیح بشویم؟

برای شستشوی صحیح دستان خود و یا فرزندان، 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 بشوید 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. دستان را زیر آب گرم جاری، خوب آبکشی نمایید.

5. دستان 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.
- اگر از صابون جامد استفاده می‌کنید، آن را در جاصابونی قرار دهید که آب از آن خارج شده و خشک بماند

منبع: انجمن کودکان کانادا (Canadian Paediatric Society)

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/handwashing>

اقتباس با مجوز.

- پیش از مراقبت از هر کسی که بیمار است بعد از انجام کارهای زیر دست‌های خود را بشویید:
- عوض نمودن پوشک کودک
- پیش از مراقبت از هر کسی که بیمار است
- تمیز نمودن بینی کودک و یا تخلیه بینی خودتان
- استفاده از توالت یا کمک به کودک هنگام مراجعه به 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
- هنگام تماس با زباله

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 تمیز یا 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
- وقتی به مدرسه یا مهدکودک می‌روند
- 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.