

مرکز تصویربرداری بابک

موارد انتقال ویروس و عفونت از طریق دست‌ها به شرح زیر است:

✎ دست زدن به چشم، بینی و دهان با دست‌های نشسته و آلوده

✎ غذا خوردن و نوشیدن با دست‌های نشسته و آلوده

✎ لمس سطوح و اشیای آلوده

✎ دست دادن با فردی که پیش از لمس دست شما بینی خود را گرفته باشد یا با دست جلوی دهان خود را زمان عطسه و سرفه پوشانده باشد.

✎ دست زدن به سطوحی که فرد آلوده به ویروس پس از عطسه و سرفه و گرفتن بینی آن سطوح را لمس کرده باشد



شستن دست‌ها در نقاط حساس در طول روز و شستن با صابون هر دو مهم است.

دست‌ها از سلامت ما محافظت می‌کند و شستن دست‌ها با صابون، کاری با اهمیت در بهداشت عمومی است که یک اقدام پیشگیرانه در دسترس و مقرون به صرفه ساده به حساب می‌آید.

دهان اولین راه ورود انواع ویروس‌ها، باکتری‌ها و میکروب‌ها است. بنابراین با درست و اصولی غذا خوردن و رعایت بهداشت می‌توانیم در صد بسیاری از احتمال آلوده شدن با ویروس، باکتری و میکروب را کاهش دهیم. همچنین شستن دست‌ها سالانه از هزینه درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند از انگل، اسهال و... جلوگیری می‌کند.

در یک همه‌گیری جهانی، ساده‌ترین و مهمترین راه‌ها برای پیشگیری از انتقال ویروس شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون است.

مرکز تصویربرداری بابک

پمفلت آموزشی در خصوص روز جهانی شستن دست (Global Handwashing Day)



روز جهانی شستن دست؛ روزی است که با هدف بالا بردن آگاهی از شستشوی دست‌ها با آب و صابون به عنوان عامل کلیدی در پیشگیری از بیماری، در سراسر جهان گرامی داشته می‌شود.

روز جهانی شستشوی دست‌ها در ۱۵ اکتبر هر سال برگزار می‌شود.

هدف از گرامی داشتن این روز، اهمیت بهداشت مناسب دست‌ها و تاثیر آن در سلامتی است.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به
مناسبت روز جهانی شستن دست: "۱۴۰۳/۰۷/۲۴" برابر
با 15 October

﴿ پس از گرفتن بینی، سرفه و عطسه

﴿ پس از لمس حیوانات، غذا دادن به آنها یا دست
زدن به مدفوع حیوانات

﴿ پس از لمس زباله یا کیسه زباله

﴿ چگونه دستان خود را بشوئیم؟

﴿ دستان خود را با آب تمیز و روان خیس
کنید، شیر آب را ببندید و صابون جامد یا مایع را
به دستانتان بمالید یا صابون مایع را در کف
دست خود بریزید.

﴿ کف دستانتان، بین انگشتان، پشت دستها، انگشت
شصت و زیر ناخن‌ها را به خوبی به صابون آغشته
کرده و تمیز کنید.

﴿ دست کم بیست ثانیه دستانتان را خوب با صابون
بشوئید.

﴿ آب را باز کنید و خوب دست‌هایتان را آب بکشید.

﴿ دستانتان را با حوله تمیز خشک کنید.

﴿ چه زمان دست‌های خود را حتما باید بشوئیم؟



﴿ پس از لمس سطوح در مکان‌ها عمومی یا وسیله نقلیه عمومی

﴿ پیش، در حین و بعد از پختن و آماده کردن غذا

﴿ پیش از غذا خوردن

﴿ پیش و پس از تماس با فردی که دچار اسهال و استفراغ است

﴿ پیش و پس از پانسمان کردن زخم‌ها

﴿ پس از استفاده از توالت