

مراحل شستن دست‌ها

انتشار میکروب‌ها را متوقف نمایید و خود و دیگران را از بیمار شدن محافظت کنید.

1. دستان خود را با آب گرم خیس کنید.



2. با صابون دستان خود را به کف آغشته کنید. صابون چربی‌ای را که کمک می‌کند میکروب‌ها به دستان شما بچسبند می‌زداید.



3. دستان خود را برای حداقل 20 ثانیه به هم بمالید. با قدرت مچ‌ها، کف دست، بین انگشتان، زیر ناخن‌ها، و پشت دستانتان را بمالید. صابون و عمل مالش، قرارگیری میکروب‌ها را بر روی دستان شما سست می‌کند.



4. دستان خود را کاملاً با آب گرم و روان آبکشی نمایید.



5. دستان خود را با یک حوله تمیز یا یک حوله کاغذی کاملاً خشک کنید. بعد از خشک کردن دستانتان برای بستن شیر آب از حوله استفاده نمایید. حوله کاغذی را دور بیاندازید.



در صورتیکه آب و صابون در دسترس نبودند، از یک ماده ضدعفونی کننده دست پایه الکلی استفاده نمایید. ضدعفونی کننده‌های دست معمولاً بصورت ژل یا دستمال مرطوب یافت می‌شوند. اطمینان حاصل نمایید محصول دارای حداقل 60 درصد الکل باشد.

جهت استفاده از یک ضدعفونی کننده دست پایه الکلی:

- ژل یا دستمال مرطوب را به همه قسمت‌های دستانتان بمالید.
- برای 30 ثانیه دستان خود را به هم بمالید این کار را تا زمانی که احساس خشکی کنید ادامه دهید.