



World Hand Hygiene Day

5 May 2025

۱۵ اردیبهشت ؛ روز جهانی بهداشت دست

وقتی دست‌ها حرف اول را در سلامت
می‌زنند.



World Health
Organization

SAVE LIVES
Clean Your Hands

چرا؟

- * حدود ۸۰ درصد بیماری‌های عفونی از طریق تماس دست‌ها با سطوح آلوده منتقل می‌شوند.
- * میکروارگانیسم‌ها می‌توانند برای دقایق، ساعت‌ها، روزها و حتی هفته‌ها روی سطوح زنده بمانند.
- * میکروب‌ها تکثیر می‌شوند! یک باکتری می‌تواند در عرض ۸ ساعت به بیش از ۱۶ میلیون باکتری تبدیل شود.
- * دستان ما روزانه با حدود ۱۰ میلیون میکروارگانیسم تماس پیدا می‌کنند.
- * به‌طور میانگین، روی هر سانتی‌متر مربع از پوست دست، حدود ۱۵۰۰ باکتری وجود دارد؛ این مقدار در نواحی زیر ناخن‌ها و بین انگشتان بیشتر است!
- * افراد به‌طور متوسط ۲۳ بار در هر ساعت صورت خود را لمس می‌کنند، که این کار خطر انتقال آلودگی به چشم، بینی و دهان را افزایش می‌دهد.
- * تحقیقات نشان می‌دهد که اگر همه افراد به‌طور منظم دست‌های خود را بشویند، سالانه تا یک میلیون مرگ قابل پیشگیری خواهد بود.



چه وقت؟

قبل از:

✓ خوردن غذا

✓ آماده کردن غذا برای دیگران

✓ آماده سازی داروها برای بیماران

✓ تماس دستها با چشمها، بینی و صورت

✓ تماس فیزیکی با بیماران

✓ ورود به مراکز درمانی/خانه سالمندان

✓ لمس دستگیره درب، نازل پمپ بنزین و ...

بعد از:

✓ بازگشت به منزل

✓ لمس سطوح آلوده و استفاده از وسایل نقلیه عمومی

✓ استفاده از سرویس بهداشتی

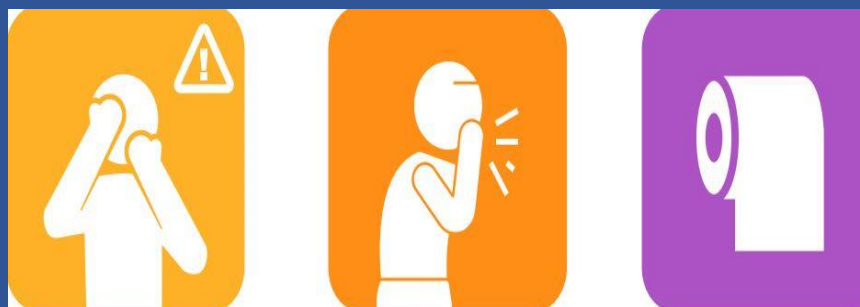
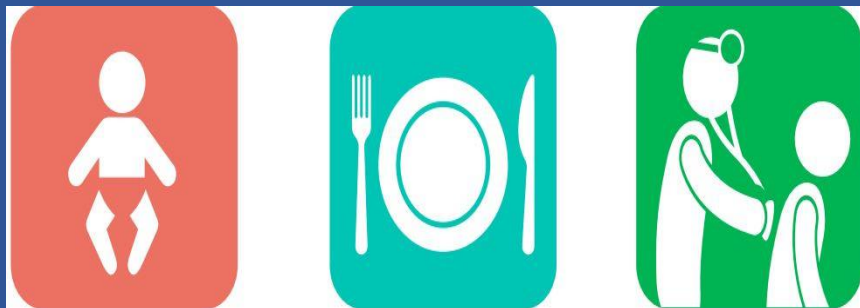
✓ عطسه و سرفه

✓ تعویض پوشک نوزادان

✓ رسیدگی به بیمارانی که در مسائل بهداشتی نیازمند کمک هستند

✓ نوازش کردن حیوانات

✓ خروج از مراکز درمانی/بیمارستان/درمانگاه و ...



چگونه؟

- ۱- دست‌های خود را با آب خیس کرده و صابون (به اندازه یک سکه) بزنید.
- ۲- با مالیدن دست‌ها به یکدیگر کف ایجاد کنید. پشت دست‌ها، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را نیز به خوبی کف‌آلود کنید و با مالش به یکدیگر بشوید.
- ۳- دست‌ها را به خوبی آبکشی تا کف ایجاد شده کاملاً پاک شود.
- ۴- دست‌ها را با یک حوله تمیز و یا دستمال توالت خشک کنید.

به یاد داشته باشید که شستن دست‌ها باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد.

How should I wash my hands?



1 Wet your hands with water



2 Add soap

3 Wash for 20 seconds or sing Happy Birthday



Fingers and palms



Back of hands



Fingernails



Between fingers



Base of thumbs



Wrists



4 Rinse well



5 Dry your hands

6 Use the same paper towel to turn off the water and open the restroom door