دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

چطور دست ها را بشوییم؟

مدت زمان شستن دست **۶۰-۴۰** ثانیه



دست ها را با آب خیس کنید.



صابون کافی برای آغشته کردن تمام سطح دست بردارید.



کف دست ها رابه هم بمالید.



کف دست راست را با انگشت درهم بر پشت دست چپ بمالید و برعکس



کف دست ها را با انگشت های درهم بمالید .



پشت انگشت ها را داخل کف دست ها ببرید تا درهم قفل شوند.



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



مالش مدور انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مچ دست ها را بشویید.



دست ها را کاملا آبکشی کرده و با دستمال خشک کنید.



شیر آب را با همان دستمال ببندید.

اکنون دست های شما تمیز هستند.

واحد ایمنی بیمار

خرداد 98