

۱. کف دست ها را به هم مالش دهید.



۲. با کف دست بین انگشتان و پشت دست مقابل را مالش دهید.



۳. قسمت های داخلی انگشتان را به هم مالش دهید.



۴. پشت انگشتان دست ها را در دست مقابل قفل کرده و کاملاً مالش دهید.



۵. انگشت شصت را به صورت چرخشی با دست مقابل مالش دهید.



۶. نوک انگشتان و زیر ناخن ها را داخل کف دست مقابل مالش دهید.



**چه وقت:** قبل از تماس با بیمار و محیط پیرامون او دستها را تمیز کنید.  
**چرا:** برای حفاظت از بیمار در برابر اجرام مضر روی دست های کادر درمان.

**چه وقت:** دقیقاً قبل از انجام اقدامات درمانی دستها را تمیز کنید.  
**چرا:** برای حفاظت از بیمار در برابر اجرام مضر، از جمله میکروبیهای روی بدن خود بیمار، تا از ورود به داخل بدن او جلوگیری شود.

**چه وقت:** فوراً بعد از انجام اقدامات درمانی که در بر گیرنده خطر تماس با مایعات بدن است (و بعد از در آوردن دستکش ها) دستها را تمیز کنید.  
**چرا:** برای حفاظت از خودتان و محیط های درمانی در برابر اجرام مضر روی بدن بیمار.

**چه وقت:** بعد از تماس با بیمار و محیط پیرامون وی دستها را تمیز کنید.  
**چرا:** برای حفاظت از خودتان و محیط های درمانی در برابر اجرام مضر روی بدن بیمار.

**چه وقت:** بعد از تماس با بیمار و محیط پیرامون وی دستها را تمیز کنید.  
**چرا:** برای حفاظت از خودتان و محیط های درمانی در برابر اجرام مضر روی بدن بیمار.

# ۵ لحظه مهم برای بهداشت دست در مراقب های سرپایه

