

روش صحیح شستن دستها

1- شستن دست را با حرکت مالشی و دورانی آغاز نمائید.



2- سپس کف دست راست را به پشت دست چپ و بالعکس کاملاً کشیده شود.



3- کف دستها به هم کشیده شود بطوریکه انگشتان بین هم قرار گیرند و کاملاً سائیده شوند.



4- پشت انگشتان دست راست را در کف دست چپ بطوریکه انگشتان به حالت قفل شدن در هم قرار گیرند و با فشار شستشو شوند و بالعکس.



5- با کف یک دست انگشت شست دست دیگر را به صورت چرخشی کاملاً سائیده شود و بالعکس.



6- نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کاملاً شستشو و تمیز شود و بالعکس.



هر یک از اعمال مذکور در شستشوی صحیح دستها بایستی 5 بار تکرار شود.

7- دستها و میج را کاملاً آبکشی کنید.

زمان استاندارد جهت شستشوی صحیح دست 3-1 دقیقه می باشد.