

چرا نباید دست‌هایمان را در دهانمان بگذاریم؟

# دست‌هایم را می‌شویم تا سالم بمانم

**ترجمه: هدا صادقیان حقیقی**

کودکان، انگشت‌های آغشته به میکروب را به دهان خود می‌زنند، چشمانشان را می‌مالند، حتی به‌عنوان افرادی که انگشت‌را داخل بینی فرو می‌برند، شناخته‌شده هستند. موجودات موذی روی پوست و غشای مخاط جایی‌گزین می‌شوند؛ یک سطح پر از منفذ و مسیری آسان برای رسیدن به مکانی گرم و استقبال از مهاجرت میکروب‌ها.

## آیا گذاشتن انگشتان در دهان کار نادرستی است؟

میکروب‌هایی که به چشمان شما می‌رسند می‌توانند باعث ایجاد هر مشکلی بشوند؛ از ورم ملتحمه حاد گرفته تا عفونت ترسناک. طبق نتایج مطالعه‌ای که در مجله میکروبیولوژی کاربردی منتشر شده، یک‌سوم تا یک‌چهارم میکروب آزمایش‌شده، از انگشتان افراد به دهان منتقل شده است بنابراین از وارد کردن یا تماس انگشتان به دهان خود به بهترین شکل ممکن خودداری کنید.

## چگونه میکروب را از دست نوزادم دور کنیم؟

یک پارچه را به صابون و آب آغشته و از آن برای پاک کردن دست کودک استفاده کنید. از پارچه دوم فقط با آب استفاده کنید تا باقی‌مانده صابون پاک شود. دست کودکان را با استفاده از حوله کاغذی خشک کنید. نوزادان معمولا به مرطوب‌کننده نیاز ندارند، بنابراین تنها در صورتی که متخصص بهداشتی مانند پزشک آن را توصیه کرد، از آن استفاده کنید.

## چگونه می‌توانم مانع کودک شوم تا انگشتانش را در دهانش نگذارد؟

اگر فرزند شما هنگام بی‌حوصلگی انگشت شست خود را می‌مکد، او را تشویق کنید که یک تصویر را رنگ کند، یک توپ را به جلو و عقب پرتاب کند، یا با رنگ انگشتی نقاشی کند. او را مورد تشویق زیاد قرار بدهید. هر وقت دیدید فرزندتان انگشت‌شست را از روی دهانش برمی‌دارد، به‌طور شایسته و تا جایی که می‌توانید او را تشویق کنید.

## چرا دست‌های تمیز برای کودکان مهم است؟

میکروب‌ها در همه جا وجود دارند و ممکن است دست شما آنها را حمل کند و باعث ایجاد عفونت برای خود و عزیزانتان شود. کودکان در معرض عفونت‌ها و آسیب‌پذیر هستند، از این رو القای درست بهداشت فردی کافی در کودکان از جمله عادت به شستن دست‌ها برای سلامت و رفاه فرزندان حیاتی است. کودکان به‌طور طبیعی فعال هستند. به این ترتیب دستان آنها هنگام حرکت به اطراف و لمس سطوح مختلف، میکروب‌ها را جمع می‌کنند. هنگامی که از همان دست‌های کثیف برای لمس صورت خود، مالیدن چشم یا قرار دادن انگشتان در دهان خود استفاده می‌کنند، خطر ورود میکروب به بدن وجود دارد که می‌تواند منجر به عفونت‌هایی مانند اسهال، بیماری‌های حاد تنفسی و بیماری‌های دست، پا و دهان بشود.



**طبق نتایج مطالعه‌ای که در مجله میکروبیولوژی کاربردی منتشر شده، یک‌سوم تا یک‌چهارم میکروب آزمایش‌شده، از انگشتان افراد به دهان منتقل شده است بنابراین از وارد کردن یا تماس انگشتان به دهان خود به بهترین شکل ممکن خودداری کنید**

ضد عفونی‌کننده حداقل ۶۰ درصد الکل دارد. ضد عفونی‌کننده‌ها در بسیاری از مواقع می‌توانند به سرعت تعداد میکروب‌های دست را کاهش دهند.

## چگونه دست شستن از بروز بیماری جلوگیری می‌کند؟

بسیاری از بیماری‌ها و شرایط، با نشستن دست همراه صابون و آب جاری گسترش می‌یابند. شستن دست با صابون میکروب را از آن دور می‌کند و به جلوگیری از عفونت‌ها کمک خواهد کرد زیرا افراد غالباً چشم و بینی و دهان خود بدون اینکه متوجه باشند لمس می‌کنند.

## مهم‌ترین قسمت شستشوی دست چیست؟

در کل، ۵ عصر مهم برای شستشوی مناسب دست وجود دارد:

- ❖ مدت شستشو
- ❖ فرایند مکانیکی (مالیدن دست‌ها به هم)
- ❖ آب جاری
- ❖ خشک کردن
- ❖ پوشش پوست

## چند بار در روز باید دستانم را بشویم؟

معمولا دست‌هایمان را قبل از غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی می‌شویم. اگر به این نکات توجه کنید، به‌طور متوسط باید حداقل ۱۱ بار در روز دست خود را بشوید (۳ بار قبل از غذا، ۸ بار بعد از استفاده از سرویس بهداشتی). این بدان معنی است که بیش از ۶ بار در روز به آسانی باید دستانتان را بشوید.

## آیا صابون و آب میکروب‌ها را از بین می‌برد؟

صابون و آب میکروب‌ها را نمی‌کشند، بلکه آنها را به‌صورت خودکار از دست شما دور می‌کنند. در حقیقت، اگر دستان شما به‌وضوح کثیف یا آغشته به غذاست، صابون و آب از «ضد عفونی‌کننده دست» حاوی الکل موثرتر هستند زیرا پروتئین‌ها و چربی‌های موجود در مواد غذایی باعث از بین بردن قدرت میکروبی‌زدایی الکل می‌شوند.

## آیا شستن دست با آب گرم ضروری است؟

سازمان غذا و دارو در ادبیات پزشکی خود اظهار داشته آب گرمی که ضمن شستن دست‌ها باعث آزار نشود به اندازه کافی داغ نیست تا بتواند باکتری‌ها را از بین ببرد اما از آب سرد موثرتر است زیرا روغن‌های روی دست را برمی‌دارد و می‌تواند باکتری‌ها را در خود حل کند. ■

منابع: WWW.HEALTHHUB.SG

WWW.TIME.COM

WWW.CDC.GIV

عمل ساده شستن دست‌ها با آب و صابون می‌تواند جان بسیاری از انسان‌ها را نجات بدهد. زمان‌هایی که برای شستن دست‌ها مهم تلقی می‌شوند شامل موارد زیر است:

## قبل از:

- ❖ آماده کردن و تهیه غذا
- ❖ صرف وعده‌های غذایی
- ❖ مراقبت از کسی که بیمار است.
- ❖ خوردن غذا یا تغذیه کودک
- ❖ درمان جای بریدگی
- ❖ دادن دارو

## بعد از:

- ❖ استفاده از سرویس بهداشتی
- ❖ پاک کردن یا تخلیه بینی
- ❖ سرفه یا عطسه
- ❖ عوض کردن پوشک
- ❖ لمس سطوح متداول مانند دکمه‌های بالابر، دستگیره درها، دستگیره‌ها، رومیزی
- ❖ لمس زباله یا وسایل کثیف
- ❖ بازی یا تماس با حیوانات خانگی
- ❖ درگیر دست‌کثیف نباشید. بامثال کودکان را هدایت کنید.

## فعالیت مفید شستشوی دست

والدین و مراقبان می‌توانند از آهنگ مخصوصی برای شستن دست‌ها استفاده کنند و روش شستن آنها را به کودکان به‌طرز درست آموزش بدهند. مدت زمان آهنگ به عنوان زمان برای نشان دادن ثانیه طول می‌کشد، پس شستن دست باید تا پایان آهنگ طول بکشد.

وقتی نمی‌توانید از صابون و آب استفاده کنید، ضد عفونی‌کننده دست را فراموش نکنید.

با مراجعه به پرچسب محصول متوجه می‌شوید

## چگونه دستان خود را از میکروب‌ها خلاص کنید؟

انواع میکروب‌ها یا پاتوژن‌ها می‌توانند باعث بیماری شوند.

۱. دستان خود را با آب تمیز و گرم یا سرد مرطوب کنید، شیر را بنندید و صابون بزنید.
۲. با مالیدن دست‌ها به همراه صابون، آنها را بشوید.
۳. دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه روی هم مالش دهید.
۴. آنها را به خوبی و تمیز آبکشی کنید. ■



## میکروب‌ها را با آب و صابون از بین ببرید

وادر کردن کودکان به شستن کامل دست‌های خود ممکن است ابتدا کار ساده‌ای نباشد اما به محض یادگیری روش‌های درست شستشوی دست و درک دلیل این کار، هیچ وقت این عادت مهم است که هنگام آموزش به کودکان نحوه تمیز نگه داشتن دست‌ها، حالت سرگرمی به وجود بیاورد. به عنوان مثال، والدین و مراقبان می‌توانند در قالب مسابقه یا بازی، شستشوی دست را اضافه کنند که بچه‌ها می‌توانند به‌طور فعال در آن شرکت کنند و شاید در پایان به

چطور از کود کانمان در برابر کروناویروس محافظت کنیم؟

## علائم بیماری کوئید-۱۹ در کودکان کمتر است

**هما قلم‌سبیه**

شیوع بیماری کرونا در ایران بسیاری از والدین به‌خصوص والدین بچه‌های مهدکودکی و مدرسه‌ای را نگران و مضطرب کرده است. این در حالی است

که سال‌تحصیلی امسال با تعطیلی‌های زیادی به‌علت آلودگی هوا و بارش برف و یخبندان همراه شد و دانش‌آموزان را از درس و مدرسه دور نگه داشت. حال نگرانی والدین دو سو دارد. اگر فرزندان را به مدرسه بفرستند، امکان ابتلای آنها به بیماری می‌ماند، مگر اینکه وزارت آموزش پرورش تعهیات مناسبی در این زمینه در نظر بگیرد؛ یا مدارس را برای مدت طولانی تعطیل کند یا اقدامات لازم و دستورالعمل‌های مکفی صادر کند که البته با توجه به تعداد زیاد مدارس به‌خصوص در مناطقی که جمعیت دانش‌آموزان زیاد، امکانات بهداشتی کم و فضای کلاس‌ها کوچک است انجام همه این دستورات بدون وجود منابع کافی عملاً امکان‌پذیر نخواهد بود.

**آیا کودکان به بیماری کرونا یا کوئید-۱۹ مبتلا می‌شوند؟**

بسیاری بر این باورند که کودکان هم در تماس با ویروس کرونا به بیماری مبتلا می‌شوند اما میزان علائم و کشندگی آنها در کودکان سالم و بدون بیماری‌های زمینه‌ای به مراتب کمتر از بزرگسالان است. البته هنوز مشخص نیست که چرا کودکان خردسال آسیب‌پذیری کمتری نسبت به ویروس کرونا دارند.

ایان جونز، پروفیسور ویروس‌شناسی دانشگاه ردینگ انگلستان در این زمینه می‌گوید: «به دلایلی که کاملاً روشن نیست، به نظر می‌رسد کودکان از دست این عفونت فرار می‌کنند یا عفونت شدید نمی‌گیرند. به عبارت دیگر، کودکان بیماری خفیفی می‌گیرند که علائم ندارد، در نتیجه نیاز به مراجعه به پزشک یا بیمارستان نیست پس گزارش هم نمی‌شود.» ناتالی مک‌درموت، مدرس دانشگاه کالج لندن هم با این نظر موافق است: «سیستم ایمنی کودکان بالای ۵ سال و نوجوانان کاملاً آماده مبارزه با عفونت‌های ویروسی است. آنها ممکن است به ویروس آلوده شوند اما به بیماری بسیار خفیف‌تری مبتلا می‌شوند که علائم عفونت نشان نمی‌دهد.» این موضوع سابقه هم دارد. بیماری سارس هم کودکان را کمتر بیمار کرد. عامل بیماری سارس که در سال ۲۰۰۲-۲۰۰۳ میلادی شایع شد، نوع دیگری از ویروس کرونا بود. سارس ۸ هزار نفر را مبتلا کرد و جان حدود ۸۰۰ نفر را گرفت (۱۰ درصد مرگ)

## کودکان را به اماکن شلوغ نبرید!

کنند. افراد با سابقه پیوند عضو، مبتلایان به ایدز، بیماری‌هایی که شیمی‌درمانی می‌شوند یا بیماری نقص سیستم ایمنی یا ناراحتی قلبی-عروقی یا بیماری روی، دیابت و دیالیز دارند از جمله کسانی هستند که باید احتیاط بیشتری کنند.

**ماسک زدن دانش‌آموزان برای رفتن به مدرسه کمک‌کننده است؟** واقعیت این است که استفاده از «ماسک» برای افراد سالم، توصیه نمی‌شود. ماسک تنها برای کسانی ضروری است که بیمار هستند تا از انتشار ویروس از طریق عطسه و سرفه پیشگیری کنند. البته برای پاک‌پزشکی و مراقبان بیماران نیز لازم خواهد بود.

**بهداشت شخصی را به کودکان آموزش دهید:** اولین

راهکار برای پیشگیری از بیماری، رعایت بهداشت فردی و آموزش درست شستشوی دست‌ها به کودکان است. کودکان هم باید مانند بزرگسالان دستان خود را مرتب و زوده‌زود بشویند. این کار به‌خصوص در مدارس بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، در زنگ‌های تفریح، قبل از خوردن میان‌وعده، قبل و بعد از غذا خوردن الزامی است. علاوه بر این، اگر دانش‌آموز دچار نشانه‌های بیماری باشد اصلاً نباید در مدرسه حضور یابد. در رابطه با تغذیه نیز همان‌گونه‌که همیشه توصیه‌براصول‌غذایی درست می‌شود، در این شرایط نیز باید رعایت شود. ■

همه افراد از جمله کودکان در معرض ابتلا به «کرونا» هستند اما خوشبختانه بیماری در این گروه سنی وخیم نیست و معمولاً شبیه سرماخوردگی که در دوران مدرسه شایع است، بروز می‌کند. مهم‌ترین نگرانی به این علت است که آلودگی کودکان به کروناویروس موجب سرایت به افراد خانواده و خصوصاً سالمندان می‌شود. به همین دلیل توصیه بر تعطیلی مدارس و اجتماعات می‌شود تا از شیوع بیماری پیشگیری شود.

**فرد بیمار در منزل بماند:** بهترین راهکار این است که اگر فرد دچار علائم بیماری شد، در منزل بماند. خوشبختانه در ۸۰ درصد موارد از جمله کودکان، بیماری شبیه سرماخوردگی خودبه‌خود و بدون درمان خاصی بهبود می‌یابد. تنها در ۲۰ درصد بیماران نیاز به بستری در بیمارستان خواهد بود و به‌طور کلی ۲ درصد بیماران فوت می‌کنند. خوشبختانه این بیماری مرگبار نیست و فقط باید مراقب انتقال ویروس به افرادی بود که سیستم ایمنی ضعیف‌دارند. مبتلایان به بیماری زمینه‌ای در هر سنی باید علاوه بر پیشگیری، در صورت مشاهده علائم بیماری فوری به مراکز درمانی مراجعه



**دکتر حمید عمادی** متخصص بیماری‌های عفونی