



## چطور به کودکان شستن دست را آموزش دهیم؟

کودکان خردسال به خوبی می‌توانند راه‌های جلوگیری از شیوع میکروب‌ها و رفتارهای بهداشتی را یاد بگیرند ...

کودکان خردسال به خوبی می‌توانند راه‌های جلوگیری از شیوع میکروب‌ها و رفتارهای بهداشتی را یاد بگیرند

"دست‌ها تو بشور" این جمله‌ای است که بارها و بارها در روز خود ما تکرار می‌کنیم یا از زبان دیگران می‌شنویم. با نگرانی‌هایی که عموماً در باره آنفلوآنزاهای فصلی و ویروس H1N1 وجود دارد، به خوبی می‌شود فهمید که بیشتر مردم می‌دانند باید جلوی شیوع و پراکندگی میکروب‌ها را بگیرند و بهداشت فردی را افزایش دهند اما همچنان یک پرسش بزرگ باقیست:

آیا مردم دست‌های خود را به روش صحیح می‌شویند؟

متخصصان مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کنند که در هر بار شستشو باید حداقل 20 ثانیه دست‌ها را با صابون و آب گرم سالم شست. در صورتی که آب تمیز در دسترس نباشد، می‌توان از یک پاک کننده الکلی استفاده کرد، اما واضح است که این نوع محصولات، کثیفی و گل و لای را از دست پاک نمی‌کند و آب و صابون همواره بهترین گزینه است.

به خصوص برای کودکان مهم است که شیوه صحیح شستشوی دست را بدانند زیرا بیش از 80 درصد آلودگی‌ها از طریق دست منتقل می‌شوند و کودکان در سنین پیش از دبستان خیلی به هم نزدیک هستند و همه چیز خود اعم از خوراکی، اسباب بازی، لوازم نقاشی و کاردستی و غیره را با یکدیگر مبادله می‌کنند، پس شستشوی دست برای این کودکان بسیار مهم است تا بتوانند بهتر با میکروب‌ها مبارزه کنند.

در اینجا چند شیوه آموزش را با هم مرور می‌کنیم:

**&#8226#;** دست‌های خود را بشوید

کودکان بیشتر از یک الگوی مناسب یاد می‌گیرند. شما با شستشوی دستان خود در حضور کودکان خردسال، نه تنها به آنها شیوه صحیح شستشوی دست را نشان می‌دهید، بلکه اهمیت آن هم برای کودک مشخص می‌شود.

**&#8226#;** در باره زمان شستشوی دست با کودکان صحبت کنید

به خردسالان بگویید که همیشه قبل از اینکه چیزی بخورند و بعد از اینکه از دستشویی می‌آیند باید دست‌های خود را خوب بشویند زیرا حتی اگر شیوه شستشو را هم آموزش دیده باشند درست نمی‌دانند که چه موقع باید به طرف دستشویی بروند.

**&#8226#;** در باره دلایل شستشوی دست برای کودکان حرف بزنید

مجدداً تاکید می‌کنیم که هرآنچه برای افراد بزرگسال جز واضحات است الزاماً برای خردسالان به همان اندازه روشن نیست. در ابتدایی‌ترین گام توضیح دهید که شستشوی دست چگونه میکروب‌هایی را که باعث بیماری می‌شوند از ما دور می‌کند.

**&#8226#;** در باره چگونگی شستشوی دست و اینکه برای این کار چقدر باید وقت بگذارند به خردسالان توضیح دهید

فرزند خردسال خود را به دستشویی ببرید و نحوه شستشو را برای او شرح دهید. تفاوت آب گرم و سرد را به او نشان دهید و به طریقی که برای او قابل تشخیص باشد شیرهای آب سرد و گرم را از هم تفکیک کنید. دمای آب گرم را طوری تنظیم کنید که دست کودک خردسال نسوزد. تمام مراحل شستشو را با هم مرور کنید. مقدار مناسب صابونی که در هر بار شستشو باید استفاده کند را به او نشان دهید و اینکه چگونه باید دست‌هایش را به هم بمالد. خردسالان شناختی از مفهوم زمان ندارند بنابراین قراردادی بین خود بگذارید تا زمانی حدود 20 ثانیه طول بکشد مثلاً دو بار آهنگ الفبا را بخوانید یا مثلاً هر شعری را که کودک هم بلد است تا جایی که به اندازه این زمان بشود را با هم بخوانید.

&#8226#- مطمئن شوید که سینک دستشویی برای کودک به راحتی قابل دسترسی است  
اگر ارتفاع سینک بلند است از چهارپایه یا صندلی استفاده کنید تا دست خردسال به راحتی به شیر آب برسد. همچنین دقت کنید که  
صابون هم در دسترس کودک باشد.

&#8226#- شستشوی دستها را به یک کار لذت بخش تبدیل کنید  
صابون‌های خوش بو (با رایحه میوه) و با اشکال زیبا و جذاب (مثل شخصیت‌های کارتونی مورد علاقه کودک) خریداری کنید. اشکالی  
که انواع متفاوت آنها در رنگ‌های مختلف در اکثر داروخانه‌ها قابل دسترسی است. با این کار شستشوی دستها را به یک بازی یا تفریح  
تبدیل کنید.