

## شستن دستها بهترین راه برای حفظ سلامتی است

در يك پژوهش جديد تاكيد شد كه شست و شوي تميز دستها بعد از بازي و قبل از خوردن غذا يا هر ميان وعده و خوراكي ديگر بهترين راه براي حفظ سلامتي است...



در يك پژوهش جديد تاكيد شد كه شست و شوي تميز دستها بعد از بازي و قبل از خوردن غذا يا هر ميان وعده و خوراكي ديگر بهترين راه براي حفظ سلامتي است. با اين شيوه احتمال تماس با ميكروبا به ميزان موثري كاهش مي يابد. در حالي كه به گفته متخصصان؛ ورود ميكروبا به داخل بدن يكي از مهمترين دلایل بروز بيماريهاي روده اي و معده اي است. دكتور ريچارد ويتمن محقق اصلي در پژوهش تحقيقاتي ژئولوژيك آمريكا در اين باره متذکر شد: مادران ما درست مي گويند! شستن دستها قبل از خوردن هر چيزي بويژه پس از بازي كردن در شن و ماسه هاي ساحل در پيشگيري از ابتلا به بيماريها واقعا موثر است. وي تاكيد كرد: هرچند آبكشي به تنهائي ممكن است خطر آلودگي را كاهش دهد اما شستن دقيق با آب و صابون بهترين راه براي پيشگيري از بيماريها است. در اين پژوهش معلوم شد: آب كشي كردن دستها در چهار نوبت در آب تميز، 99 درصد از ميكروب ايكولي و ويروس هاي مرتبط با آن را از دستها مي زدابد.