

የእጅ ንጽሕ ለንጹህ እጆች መምሪያ (Hand Hygiene A Guide to Clean Hands)



እጆቼን ማጽዳት ለምን ያስፈልገኛል?

(Why do I need to clean my hands?)

እጃችሁን ማጽዳት (የእጅ ንጽሕና ተብሎም ይጠራል) ተሰጥቶ የሚገኝ እንዳይዘመቱ ለማቆም በጣም ጥሩ መንገዶች ውስጥ አንዱ ነው። ተሰጥቶ የሚዘመቱበት ዋናው መንገድ በእጃችን ነው። ስልኮችን፣ የበር እጅታዎችን እና የደረጃ እጅታዎችን ጨምሮ በሁሉም ቦታ ማለት ይቻላል ተሰጥቶ የሚገኙን ሊያነሱ ይችላሉ። እነዚህን ተሰጥቶ የሚገኙ ሳያውቁት በሆስፒታል፣ በክሊኒክ ወይም በሌላ የጤና ተቋም ሊያሰራጩ ይችላሉ።

እጆቻዎ ንጹህ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ግን አሁንም ኢንፎክሽኖችን የሚያመጡ ተሰጥቶ ሊኖሩ ይችላሉ። እጆቻዎን ለማጽዳት ሲረሱ ወይም በደንብ ካለጸዱ ችው፣ ተሰጥቶ የሚገኙ ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያሰራጩ ይችላሉ። እንዲሁም እጆቻዎ ንጹህ ካልሆኑ እና ዓይኖቻዎን፣ አፍዎን፣ አፍንጫዎን ወይም በሰውነትዎ ላይ የተቀቆረጠ ቆዳን የሚነኩ ከሆነ ተሰጥቶ የሚገኙ ወደ ራስዎ ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

የቤተሰብዎ አባላት፣ ጎብኚዎች እና የጤና እንክብካቤ ቡድን እርስዎን በሚጎበኙበት ጊዜ ሁሉ ወይም በእንክብካቤዎ ሲረዱዎት እጃችውን እንዲያጸዱ ማበረታታት አስፈላጊ ነው። በጤና እንክብካቤ ተቋማት ውስጥ ኢንፎክሽኖችን የሚያስከትሉ ተሰጥቶ የሚገኙ ስርጭትን ለማስቆም ያግዙ።

እጆቼን ማጽዳት የሚያስፈልገኝ መቼ ነው?

(When do I need to clean my hands?)

ሁልጊዜ እጆቻዎን ያጽዱ፡-

- ምግብ ከማዘጋጀትዎ እና ከመመገብዎ በፊት
- ዓይኖቻዎን፣ አፍንጫዎን፣ ወይም አፍዎን ከመንከትዎ በፊት
- መታጠቢያ ቤቱን ከተጠቀሙ፣ አፍንጫዎን ከተናፈጡ፣ ወይም በእጅዎ ላይ ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ
- ከሕመምተኞች ወይም በጤና ተቋማት ከሚኖሩ ሰዎች (ነዋሪዎች) ጋር ከመገናኘትዎ በፊት እና ወደ ክፍላቸው ከመግባትዎ በፊት
- ከሕመምተኞች ወይም ከነዋሪዎች ጋር ማንኛውንም ግንኙነት ካደረጉ በኋላ እና ክፍላቸውን ፣ በታችውን እና የጤና እንክብካቤ ተቋሙን ከለቀቁ በኋላ

የእጅ ሳኒታይዘር ወይም ሳሙና እና ውሃ መጠቀም አለብኝን?

(Should I use hand sanitizer or soap and water?)

እጆቻችን ለማጽዳት የእጅ ሳኒታይዘር (በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማጽጃ) ወይም ሳሙና እና ውሃ መጠቀም ይችላሉ።

የእጅ ሳኒታይዘር መጠቀም የተሻለ የሚሆነው፡-

- እጆቻችን የቆሻሹ አይመስሉም ወይም እንደቆሻሹ አይሰሙም
- ወደ አንድ ታካሚ ወይም የነፃሪው ክፍል፣ በታ እና የጤና ተቋም ሲሄዱ ወይም ሲወጡ

እጆቻችን በእጅ ሳኒታይዘር ለማጽዳት የሚከተሉትን እርምጃዎች ይከተሉ፡-

1. ረጅም እጆታዎችን ይጠቀቅልሉ እና የእጅ ሰዓትዎን፣ የእጅ አምባርዎን እና ሌሎች እቃዎችን በእጅ አንጓ ወደ ላይ ይግፉ።
2. በእጆቻችን ላይ የመዳፍ መጠን ያለው የእጅ ሳኒታይዘር ያኑሩ።
3. የእጅ ሳኒታይዘርን በመላው እጆቻችን፣ በእጅ አንጓዎቻችን፣ በጣቶቻችን፣ በጣቶቻችን ጫፎች፣ እና በአውራ ጣቶቻችን ላይ ይሹት።
4. እጆቻችን ሙሉ በሙሉ እስኪደርቁ ድረስ ይገኙ።



ሳሙና እና ውሃ ለመጠቀም ምርጥ የሚሆኑት፡-

- እጆቻችን የቆሻሹ ካልመሰሉ ወይም እንደቆሻሹ ካልተሰሙ
- ምግብ ከመመገብ ወይም ከማዘጋጀት በፊት
- መታጠቢያ ቤቱን ከተጠቀሙ በኋላ

እጆቻችን በሳሙና እና በውሃ ለማጽዳት የሚከተሉትን እርምጃዎች ይከተሉ፡-

1. ረጅም እጆታዎችን ይጠቀቅልሉ እና የእጅ ሰዓትዎን፣ የእጅ አምባርዎን እና ሌሎች እቃዎችን በእጅ አንጓ ወደ ላይ ይግፉ።
2. እጆቻችንን በሞቀ ውሃ ያርጡ።
3. እንሱን ለመሸፈን በእጆቻችን ላይ በቂ ሳሙና ያድርጉ።
4. ሳሙናውን በመላው እጆቻችን፣ በእጅ አንጓዎቻችን፣ በጣቶቻችን፣ በጣቶቻችን ጫፎች፣ እና በአውራ ጣቶቻችን ላይ ይሹት።
5. እጆቻችንን ከ 15 እስከ 30 ሰከንድ ይጠቡ እና ይፈትጉ።
6. እጆቻችንን በሚፈስ የሞቀ ውሃ ስር ያጠቡ።
7. እጆቻችንን በወረቀት ፎጣ ያድርቁ።
8. ቧንቧውን በወረቀት ፎጣው በመያዝ ይዝጉ።



የእኔ የጤና እንክብካቤ ቡድን እጆቻቸውን ማጽዳት ያለባቸው ሞቼ ነው?

(When does my healthcare team need to clean their hands?)

የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ እርስዎን በሚንከባከቡበት ጊዜ “4 Moments for Hand Hygiene (4 አፍታዎች የእጅ ንጽሕና)” ን ይከተላል። እጃቸውን የሚያጸዱት፦

አፍታ 1 (Moment 1)

- ወደ ክፍልዎ ከመምጣታቸው በፊት
- ልብሶችዎን እና የግል ዕቃዎችዎን ጨምሮ፣ እርስዎን ወይም በዙሪያዎ ያለውን ማንኛውንም ነገር ከመንከታቸው በፊት

አፍታ 2 (Moment 2)

- ዳንት ከማድረጋቸው በፊት
- እንደ በደም ሥር ውስጥ መድሀኒት መስጠት (IV) መጀመር፣ የቁስል እሽግዎን መለወጥ፣ ካቴተርዎን መንከባከብ፣ ወይም መድኃኒትዎን ማዘጋጀት ያሉ ሂደቶችን ከማድረጋቸው በፊት

አፍታ 3 (Moment 3)

- እንደ ደም፣ ሽንት፣ ሰገራ (አይነ ምድር)፣ ህውከት ወይም ምራቅ (ለሀጭ) ያሉ ከማንኛውም የሰውነትዎ ፈሳሾች ጋር ከተገናኙ በኋላ።
- ከሰውነትዎ ፈሳሾች ጋር የተነካኩ ዳንቶቻቸውን ካወለቁ በኋላ (ለምሳሌ እንደ የቁስል እሽግዎን መለወጥ ወይም ደምዎን ለደም ምርመራ ለመውሰድ የመሳሰሉ)

አፍታ 4 (Moment 4)

- እርስዎን ወይም በዙሪያዎ ያለውን ማንኛውንም ነገር ከነኩ በኋላ
- አካባቢዎን ከመልቀቃቸው በፊት

የጤና ቡድንዎ አባል እጃቸውን ሲያጸዱ ካላዩ፣ “I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them? (እጆችዎን ሲያጸዱ አላየሁም፣ ሊያጸዱቸው ይችላሉ?)” ማለት ይችላሉ። የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ጥያቄዎችዎን በደስታ ይቀበላል።

ተህዋሲያን ወደ ክፍልዎ እንዳይገቡ፣ እባክዎን ጎብኚዎች እጃቸውን እንዲያጸዱ ያስታውሷቸው።

የእጆቻችንን ንጽህና በመጠበቅ፣ ሁላችንም ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ መፍጠር እንችላለን።

የአሁኑ እንደ፡- ኖቬምበር 30፣ 2020

አዘጋጅ፡- የኢንፌክሽን መከላከል እና ቁጥጥር፣ Alberta Health Services

ይህ ጽሁፍ የተዘጋጀው መረጃ ለመስጠት ብቻ ነው። እንደ ህክምና ምክር፣ መመሪያ ወይም ማከሚያነት ሆኖ መጠቀም አይቻልም። ጥያቄዎች ካሎት፣ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።