

# 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 የሚገኝ 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?)

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

የእጅ ሳኒታይዘር መጠቀም የተሻለ የሚሆነው፡-

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

እጆቻችንን በእጅ ሳኒታይዘር ለማጽዳት የሚከተሉትን እርምጃዎች ይከተሉ፡-

1. ረጅም እጅታዎችን 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. እጆቻችንን ሙሉ በሙሉ እስኪደርቁ ድረስ ይጂቸው።



ሳሙና እና ውሃ ለመጠቀም ምርጥ የሚሆኑት፡-

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

እጆቻችንን በሳሙና እና በውሃ ለማጽዳት የሚከተሉትን እርምጃዎች ይከተሉ፡-

1. ረጅም እጅታዎችን 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)

- ጓንት 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 ጓንቶቻቸውን 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? (እጃቸውን 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።

ለመጨረሻ ጊዜ የተገመገመ፡- ኖቬምበር 30፣ 2020

አዘጋጅ፡- የኢንፎክሽን መከላከል እና ቁጥጥር፣ Alberta Health Services

ይህ መረጃ ብቃት ያለው የጤና ባለሙያ ምክርን የሚተካ አይደለም። ይህ ቁሳቁስ ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ታስቦ የቀረበ ሲሆን "እንደሆነው" እና "እንዳለው" ላይ በመመስረት የቀረበ ነው። ምንም እንኳን የመረጃውን ትክክለኛነት ለማረጋገጥ ምክንያታዊ ጥረቶች ቢደረጉም Alberta Health Services ለእንደዚህ ዓይነት መረጃ ትክክለኛነት፣ አስተማማኝነት፣ ሙሉነት፣ ተፈጻሚነት ወይም ብቃትን በተመለከተ ምንም ዓይነት ውክልና ወይም ዋስትና፣ መግለጫ፣ በተዘዋዋሪም ሆነ ወይም በሕግ በተደነገገ መልኩ አይሰጥም። የAlberta Health Services ለእንደዚህ ቁሳቁሶች አጠቃቀም እና ለማንኛውም የይገባኛል ጥያቄዎች፣ ድርጊቶች፣ ጥያቄዎች ወይም ክሶች ሁሉንም ተጠያቂነት ያስወግዳል።