



النظافة الصحية لليدين دليل تنظيف اليدين

(Hand Hygiene - A Guide to Clean Hands)

لم أحتاج إلى تنظيف يدي؟

Why do I need to clean my hands?

إن تنظيف يديك (أو النظافة الصحية لليدين) هو واحد من أفضل الطرق التي يمكن بها أن توقف انتشار الجراثيم. إن الطريقة الرئيسية لانتشار الجراثيم هي من خلال يديك. يمكنك التقاط الجراثيم تقريباً من كل موضع، بما في ذلك الهواتف، ومقابض الأبواب والأسوار. يمكنك نشر هذه الجراثيم في المستشفى أو العيادة الطبية أو أية منشأة رعاية صحية أخرى وأنت لا تدري.

قد تبدو يديك نظيفة، في حين أنها تحمل جراثيمًا تسبب العدوى. عندما تنسى تنظيف يديك ولا تنظفهما جيداً يمكنك نشر العدوى إلى الآخرين. كما يمكنك نشر العدوى إلى نفسك إن كانت يديك غير نظيفتين ولا مست عينيك أو فمك أو أنفك أو أي جرح في جسمك.

ومن المهم أن تشجع أفراد أسرتك، والزوار وفريق الرعاية الطبية على تنظيف أيديهم في كل مرة يزورونك أو يشاركون في أمور رعايتك. ساعد في إيقاف الجراثيم التي تسبب العدوى في منشآت الرعاية الصحية.

متى أحتاج إلى تنظيف يدي؟

When do I need to clean my hands?

نظف يديك دائماً ما :

- قبل إعداد الطعام وقبل تناوله
- قبل ملامسة عينيك أو أنفك أو فمك
- بعد دخولك الحمام، أو مسح أنفك (التمخط)، أو السعال أو العطس في يديك.
- قبل أن تتواصل مع مريض أو أشخاص يقيمون في منشأة رعاية صحية (نزلاء مقيمين) وقبل أن تدخل غرفتهم.
- بعد أن تتواصل مع مريض أو نزلاء وبعد مغادرة غرفتهم، أو الوحدة الموجودين بها وبعد مغادرة منشأة الرعاية الصحية

هل ينبغي أن استخدم مطهر اليدين أو الصابون والماء؟

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

يمكنك استعمال مطهر اليدين (منظف اليدين المحنّي على الكحول) أو الصابون والماء لتنظيف يديك.

إن مطهر اليدين أنسب في الاستخدام عندما:

- تبدو يديك غير نظيفة
- تدخل إلى غرفة مريض أو نزيل أو وحدة أو منشأة رعاية صحية





اتبع هذه الخطوات لتنظيف يديك بمطهر اليدين:

1. ارفع الأكمام الطويلة لأعلى الذراع، وارفع ساعتك أو السوار أو أية حلي أخرى ترتديها في معصمك لأعلى.
2. ضع كمية من مطهر اليدين في راحة اليدين.
3. افرك المطهر على يديك بكاملهما، وساعديك، وأصابعك، وأطراف أصابعك وإصبعي الإبهام.
4. افرك حتى تجف يديك تماما.

أما الصابون والماء فهما الأنسب في الاستخدام:

- عندما تبدو يديك غير نظيفة
- قبل تناول الطعام وقبل إعداده
- بعد دخولك الحمام

اتبع هذه الخطوات لتنظيف يديك بالصابون والماء:

1. ارفع الأكمام الطويلة لأعلى الذراع، وارفع ساعتك أو السوار أو أية حلي أخرى ترتديها في معصمك لأعلى.
2. بلل يديك بالماء الدافئ.
3. ضع ما يكفي من الصابون على يديك لتغطيتهما.
4. افرك المطهر على يديك بكاملهما، وساعديك، وأصابعك، وأطراف أصابعك وإصبعي الإبهام.
5. اغسل يديك وحكما مدة 15 إلى 30 ثانية.
6. اشطف يديك بالماء الدافئ الجاري.
7. ربت على يديك بمنشفة ورقية لتجفيفهما.
8. اقلل الصنوبر باستخدام منشفة ورقية.



متى يحتاج فريق الرعاية الصحية الذي يعتني بي إلى تنظيف أيديهم؟

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

يتبع فريق الرعاية الصحية الذي يعتني بك "4 Moments for Hand Hygiene" ("الأوقات الأربع للنظافة الصحية لليدين") عندما يعتنون بك. سينظفون أيديهم:

الوقت 1 (Moment 1)

- قبل الدخول إلى غرفتك
- قبل لمسك أو لمس أي شيء من حولك، بما في ذلك ملابسك ومتعلقاتك الشخصية

الوقت 2 (Moment 2)

- قبل وضعهم القفازات
- قبل تنفيذ أي إجراء طبي، مثل بدء تسريب وريدي (IV)، أو تغيير ضمادات الجروح لك، أو العناية بالقسطرة الطبية خاصتك أو تجهيز أدويةك.

الوقت 3 (Moment 3)

- بعد ملامسة أية سوائل مصدرها جسمك مثل الدم، أو البول، أو البراز، أو القيء أو اللعاب (البصاق)
- بعد خلع القفازات التي لامست سوائل جسمك (مثل عند تغيير ضماداتك الطبية أو سحب دم منك لإجراء فحص دم)

الوقت 4 (Moment 4)

- بعد لمسك أو لمس أي شيء من حولك
- قبل مغادرة مكان تواجدك

إذا رأيت احد أفراد فريق الرعاية الطبية الذي يقدم لك الرعاية الطبية لم يحمي يديه، يمكنك أن تلتفت انتباهه قائلاً: "I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them?" ("لم أرك تنظيف يديك، هلا نظفتها من فضلك؟") يرحب فريق الرعاية الصحية بأسئلتك.

يرجى تذكير الزوار بتنظيف أيديهم أيضاً، حتى لا تتسلل الجراثيم إلى غرفتك.

بالحفاظ على أيدينا نظيفة، يمكننا جميعاً خلق بيئة أكثر أماناً.

خر مراجعة: 30 نوفمبر 2020

المؤلف: خدمات ألبرتا الصحية، الوقاية من العدوى والسيطرة عليها
(Infection Prevention & Control, Alberta Health Services)

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مُؤهل. هذه المواد مخصصة لغرض المعلومات العامة فقط وهي مقدمة على أساس وضعها ومكانها الراهنين بالرغم من بذل جهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو تمامها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services صراحةً إخلاء طرفها من أية مسئولية مرتبطة باستخدام هذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.