

# ጽርየት ኢድ

## መምርሒ ንጽሩያት ኣእዳው

### (Hand Hygiene - A Guide to Clean Hands)



#### ንምንታይ እዩ ኣእዳወይ ከጽሪ ዘለኒ?

(Why do I need to clean my hands?)

የእዳውካ ምጽራይ (ብተወሰኑ ጽርየት ኢድ ምሕላው ተባሂሉ ዝጽዋዕ) ካብ እቶም ጀርምታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ከይጋፍሑ እንገብረሎም መንገዲታት እቲ ዝበለጸ እዩ። እቲ ቀንዲ ጀርምታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝመሓላለፉሉ መንገዲ ብ ኣእዳውና እዩ። ካብ ስልኪ፡ ናይ ማዕጾ መትሓዚታት ወይ ሓጹራት ሓዊሱ ካብ ኩሉ ቦታ ክበሃል ብዝክእለሉ መልክዑ ጀርምታት ክትእክብ ትክእል ኢኻ። ነዞም ጀርምታት ኣብ ሆስፒታል፡ ክሊኒክ፡ ወይ ኣብ ካልኦት ናይ ጥዕና ግልጋሎት ወሃብቲ ትካላት ብዘይፍላጥ ናብ ካሊኦ ሰብ ክተመሓላልፎም ትክእል ኢኻ።

ዋላኳ ኣእዳውካ ጽሩያት ይምሰሉ፡ ረኽሲታት ከሰዕቡ ዝክእሉ ጀርምታት ክህልዎም ይክእል እዩ። ኣእዳውኩም ምጽራይ ክትርስዕ እንከለኻ ወይ ብዝግባእ ኣብዘይተጽርየሉ ግዜ፡ ነቶም ጀርምታት ናብ ካልኦት ሰባት ክተመሓላልፍ ትክእል ኢኻ። እንተደኣ ኣእዳውካ ከየጽረኻ ንዓይንኻ፡ ኣፍካ፡ ኣፍንጫኻ፡ ወይ ኣካልካ እንተ ተቐሪጽኻ፡ ነቶም ጀርምታት ናብ ባዕልኻ ክተመሓላልፍ ትክእል ኢኻ።

ን ኣባላት ስድራ ቤትካ፡ በጻሕትኻን፡ ኣባላት ጉጅለ ጥዕና ክንክን ናብ እቲ ዘለኻሉ ኣብ ዝመጹሉ ግዜ ወይ ክንክን ኣብ ዝገብሩልካ ግዜ ኣእዳዎም ንክጽርዩ ድፍኢት ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ናይ ጥዕና ክንክን ግልጋሎት ወሃብቲ ትካላት ናይ ጀርም ዝርጋሐ ጠጠው ኣብ ምባል ሓገዝካ ኣበርክት።

#### መዓስ እዩ ኣእዳወይ ከጽሪ ዘለኒ?

(When do I need to clean my hands?)

ኩሉ ግዜ ኣእዳውካ ኣጽርይ፡

- ቅድሚ ምግብ ምድላውካን ምብላዕኻን
- ቅድሚ ኣዲንትኻ፡ ኣፍንጫኻ ወይ ኣፍካ ምንካእኻ
- ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምካ፡ ኣፍንጫኻ ምንፋጥካን ወይ ኣብ ኣእዳውካ ምስዓልካ ወይ ምህንግስካን
- ቅድሚ ምስ ተሓክምቲ ወይ ምስ እቶም ኣብ ውሽጢ እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ግልጋሎት ወሃቢ ትካል ዝነብሩ ሰባት(ሓካይም) ምርኻብካን ናብ ክፍሎም ቅድሚ ምእታውካን
- ድሕሪ ምስ ተሓክምቲ ወይ ሓካይም ዝኾነ ንክክእ ምግባርካን ድሕሪ ካብ ክፍሎም፡ ኣሃዱኡምን ካብ እቲ ናይ ጥዕና ክንክን መውሃቢ ትካል ምውጻእኻንን

**ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ዶ ወይስ ሳሙናን ማይን እዩ ክጥቀም ዘለኒ?**  
(Should I use hand sanitizer or soap and water?)

አእዳውካ ንምጽራይ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር (ካብ ኣልኮል ዝዳሎ ናይ ኢድ መድረዚ) ወይ ሳሙናን ማይን ክትጥቀም ትኸእል ኢኻ።

ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ምጥቃም ብሉጽ ዝኾነሉን ኣጋጣሚታት፡

- አእዳውካ ዝረኣይ ርስሓት ዘይብሉ እንተኾይኑ ወይ ርስሓት ዘይብሉ ኮይኑ ዝስመዓካ እንተኾይኑ
- ናብ ናይ ተሓካማይ ወይ ሓኪም ክፍሊ፡ ኣሃዱ ወይ ናብ እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ትካል እንተኣቲኻ ወይ ካብ እዞም ዝተጠቐሱ ኣብ እትወጸሉ ግዜን

አእዳውካ ብ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ንምጽራይ ነዞም ዝስዕቡ መምርሒታት ሰዓብ፡

1. እጅግኻ ንላዕሊ ብምዕጻፍ ሰዓትካ፡ ብራስሌትካን ካልኣት ኣብ ጉምቦ ኢድካ ዝርከቡ ነገራት ንላዕሊ ኣክብ።
2. ናብ ኢድካ ብ ክበዲ ኢድካ ልክዕ ሳኒታይዘር ግበር።
3. ነቲ ሳኒታይዘር ኣብ መላእ ክፋላት ኢድካ፡ ጉምቦ ኢድካ፡ ጫፍ ኣጻብዕትኻን ዓባይ ዓባይቶኻን ብምድራዝ ልኽቦ።
4. አእዳውካ መሊኡ ክሳብ ዝነቅጽ ድረዞ።



ሳሙናን ማይን ምጥቃም ብሉጽ ዝኾነሉም ኣጋጣሚታት፡

- አእዳውካ ርስሓት ዘለዎ ኮይኑ ክረኣየካ ወይ ክስመዓካ እንከሎ
- ቅድሚ ምግብ ምድላውካ ወይ ምብላዕኻ
- ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምካ

አእዳውካ ብማይን ሳሙናን ንምጽራይ ነዞም ዝስዕቡ መምርሒታት ሰዓብ፡

1. እጅግኻ ንላዕሊ ብምዕጻፍ ሰዓትካ፡ ብራስሌትካን ካልኣት ኣብ ጉምቦ ኢድካ ዝርከቡ ነገራት ንላዕሊ ኣክብ።
2. አእዳውካ ብውዑይ ማይ ኣርሕሶ።
3. ሙሉእ ክፋላት አእዳውካ ክሳብ ዝሸፈን እኹል ሳሙና ግበረሉ።
4. ነቲ ሳሙና ኣብ መላእ ክፋላት ኢድካ፡ ጉምቦ ኢድካ፡ ጫፍ ኣጻብዕትኻን ዓባይ ዓባይቶኻን ብምድራዝ ልኽቦ።
5. አእዳውካ ካብ 15 ክሳብ 30 ሴኮንድ ንዝኸውን ጸንሒት እናደረዘካ ተሓጸቦ።
6. አእዳውኩም ብውዑይ ማይ ጌርኩም ኣጽርዩዎ።
7. አእዳውካ ብ ናይ ወረቐት ፎጣ ጌርካ ኣንቅጸ።

8. ነቲ ናይ ማይ ቡንባ ቦቲ ናይ ወረቆት ፎጣ ጌርካ ዕጸዎ።



**እቶም ጉጅለ ኣባላት ወሃብቲ ክንክን ጥዕና መዓስ እዮም ኣእዳዎም ክጽርዩ ዘለዎም?**

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

እቶም ክንክን ጥዕና ዝህቡኹም ጉጅለታት፡ ክንክን ኣብ ዝገብሩልካ ግዜ "4 Moments for Hand Hygiene (4 ናይ ኢድ ጽርዮት ዝሕለወለን ቅጽብታት)" ዝብል መምርሒ እዮም ዝኸተሉ። ኣብ እዞም ዝስዕቡ ቅጽብታት ድማ ኣእዳዎም ክጽርዩ እዮም፡

**ቅጽብት 1 (Moment 1)**

- ናብ ክፍልኻ ቅድሚ ምእታዎም
- ንዓኻ ወይ ንክዳውንትኻ ናይ ውልቂ ናውትኻን ሓዊሱ ንዝኾነ ኣብ ጥቓኻ ዘሎ ነገር ቅድሚ ምትንካፎም

**ቅጽብት 2 (Moment 2)**

- ቅድሚ ናይ ኢድ ጓንቲ ምግባሮም
- ከም (IV) ናይ ደም ስር መድሓኒት መውሰዲ ስርሒት ምድላዎም፡ ክዳንካ ቅድሚ ምቕያሮም፡ ዝኾነ ሕክምናዊ መስርሕ ቅድሚ ምክያሮምን፡ ነቲ ካቴተርካ ኣብ ዝከናኸኑሉ ግዜ ወይ መድሓኒትካ ኣብ ዘዳልዉልካ ግዜ

**ቅጽብት 3 (Moment 3)**

- ምስ ደምካ ፡ ሸንትኻ፡ ፍታንካ ወይ ዝኾነ ኣካል ሰብነትካ ንኸክእ ድሕሪ ምግባሮም
- ነቲ ምስ ናይ ሰብነትካ ፈሳሲ (ክዳንካ ኣብ ዝቕይሩልካ ግዜን ንምርመራ ደም ኣብ ዝወሰዱሉ ግዜን) ዝተነኸኸኻ ናይ ኢድም ጓንቲ ድሕሪ ምውጻእምን

**ቅጽብት 4 (Moment 4)**

- ንዓኻ ወይ ንዝኾነ ኣብ ጥቓኻ ዘሎ ነገር ድሕሪ ምትንካፎም
- ካብ እቲ ዘለኻሉ ከባቢ ቅድሚ ምኻዶም

እንተደኣ ዝኾነ ኣባል ናይ እቶም ናይ ጥዕና ክንክን ዝህቡኻ ጉጅለታት ኢዱ ከጽሬ ዘይራኣኻዮ፡ "I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them? (ኣእዳውካ ክተጽሬ ኣይረኣኹኻን፡ ክትሕጸበን ዶ ቢይዛኻ?)" ኢልካ ክትዛረቦም ትኸእል ኢኻ። እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ዝህበካ ጉጅለ ሕቶታትካ ንምትእንጋድ ሕጉስ እዩ።

ጀርምታት ናብ ክፍልኻ ከይኣትዉኻ ነቶም በጻሕትኻ እውን ኣእዳዎም ንኸጽርዩ ከተዘኻኸርኻም ንላበወካ።

**ጽርዖት አላዳውና ብምሕላው፡ ኩላትና ብሓደ ውሑስ ዝኾነ ከባቢ ክንፈጥር ንክእል ኢና።**

ናይ መ ዳእ ዝተ ም መ፡ ሕዳር 30, 2020

ደራሲ፡ ናይ ረኽሲ ምክልኻልን ምቁጽጻርን፡ Alberta Health Services

እዚ ቁስ ንምኽሪ ብቐዕ Health ሞያተኛ መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ቁስ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራሕ ዝተወጠነ ክኸውን ከሎ "ኣበይ ኣሎ"፣ "ከም ምኪኑ" ብዝተባህሰ ሰረት ዝቐረበ እዩ። ትኽክለኛነት ናይቲ ሓበሬታ ንምርግጋፅ ዋላ እኳ ዘዕግብ ፃዕርታት ይገበሩ፣ Alberta Health Services ንከምዚ ዓይነት ፍሉይ ዕላማ ናይዚ ሓበሬታ ገለፃ፣ ምልክታ ወይ ብሕጊ ምቛም፣ ከምቲ ትኽክለኛነት፣ ርጉፅነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራዊነት፣ ብቐዓት፣ ከምኡ እውን ተወካልነት ኣይገብርን። Alberta Health Services ተጠያቂነት ምጥቃም ናይዘም ቁሳትን ካብ ምጥቃም ናይዚ ቁስ ንዝለዓል ዝኾነ ሕቶታት፣ ተግባራት፣ ጠለባት ወይ ጥርግዓት ኣይቐበልን።