

# ጽርየት ኢድ

## መምርሒ ንጽርየት ኣኢዳው

### (Hand Hygiene

### A Guide to Clean Hands)



#### ንምንታይ እዩ ኣኢዳወይ ከጽሪ ዘለኒ?

(Why do I need to clean my hands?)

የኢዳውካ ምጽራይ (ብተወሰነ 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 ዝመሓለፉሉ መንገዲ ብ ኣኢዳውና እዩ። ካብ ስልኪ፡ ናይ ማዕጾ መትሓዚታት ወይ ሓጽራት 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 ክተመሓለፍዎም ትክእል ኢኻ።

ዋላኳ ኣኢዳውካ ጽርየት ይምሰሉ፡ ረኽሲታት ከሰዕቡ ዝክእሉ ጀርምታት ክህልዎም ይክእል እዩ። ኣኢዳውኩም ምጽራይ ክትርስዕ እንክለኻ ወይ ብዝግባእ ኣብዘይተጽርየሉ ግዜ፡ ነቶም ጀርምታት ናብ ካልኦት ሰባት ክተመሓለፍ ትክእል ኢኻ። እንተደኣ ኣኢዳውካ ከየጽረኻ ንዓይንኻ፡ ኣፍካ፡ ኣፍንጫኻ፡ ወይ ኣካልካ እንተ ተቐሪጽካ፡ ነቶም ጀርምታት ናብ ባዕልኻ ክተመሓለፍ ትክእል ኢኻ።

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

#### መዓስ እዩ ኣኢዳወይ ከጽሪ ዘለኒ?

(When do I need to clean my hands?)

ኩሉ ግዜ ኣኢዳውካ ኣጽርይ፡

- ቅድሚ ምግብ ምድላውካን ምብላዕኻን
- ቅድሚ ኣዲንትኻ፡ ኣፍንጫኻ ወይ ኣፍካ ምንካእኻ
- ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምካ፡ ኣፍንጫኻ ምንፋጥካን ወይ ኣብ ኣኢዳውካ ምስዓልካ ወይ ምህንግስካን
- ቅድሚ ምስ ተሓከምቲ ወይ ምስ እቶም ኣብ ውሽጢ እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ግልጋሎት ወሃቢ ትካል ዝነብሩ ሰባት(ሓካይም) ምርኻብካን ናብ ክፍሎም ቅድሚ ምእታውካን
- ድሕሪ ምስ ተሓከምቲ 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 ትኽእል 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 ኢድ ምጓንቲ 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 ክተጽፎ 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 አእዳውና ብምሕላው፡ ኩላትና ብሓደ ውሑስ ዝኾነ ከባቢ ክንፈጥር ንክእል ኢና።**

ዝተመሓየሸሉ ዕለት፡ ሕዳር 30, 2020

ደራሲ፡ ናይ ረኽሲ ምክልኻልን ምቁጽጻርን፡ Alberta Health Services

እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕላምኡ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምኽሪ፡ መምርሒ ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግባእን። ሕቶታት እንተድኣ ኣለውኻ ኮይናም፡ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢኻ ተዘራረብ።