



ماذا يجب عليك ان تعرفه عن نظافة اليدين

What You Need to Know
About Hand Hygiene

هذه المعلومات تخص المريض أو من يراعه . الهدف منها هي الإجابة على بعض الأسئلة التي كثيراً ما تطرح من المرضى أو أقاربهم .لمساعدتهم للتعرف على بعض الحقائق والنصائح المهمة .

ملاحظه : هذه المعلومات مفيدة ولكنها ليست بديلة لاستشارة أعضاء الفريق الطبي

مع تحيات لجنة التثقيف الصحي لقسم امراض الدم والاورام للأطفال

ان الاعتقاد السائد لانتقال الجراثيم هو عن طريق الهواء بينما هناك وسيلة
سهله اخرى لانتقالها وهي عن طريق اللمس بالأيدي .
يحدث نقل الجراثيم عند لمس الأشخاص أو أشياء اخرى من الوسط المحيط
للمريض خلال تواجده في المستشفى أو خارجه .

من اهم الطرق الفعالة لإيقاف انتقال الجراثيم للطفل هي :
غسل اليدين بالماء والصابون او بالمعقم المتوفر خارج وداخل غرفة
المريض

كيفية غسل اليدين بالماء والصابون :

HOW TO WASH YOUR HAND ?

- رطب اليدين بالماء اولاً
- قم بوضع الصابون علي اليدين . الجراثيم تستطيع ان تعيش على قالب الصابون ولذلك ينصح باستخدام الصابون السائل .
- افرك اليدين مع بعضهما لفترة لا تقل عن ٤٠ الى ٦٠ ثانية وقم بتغطية كل اسطح اليدين والاصابع والابهام كما هو موضح بالصور
- قم بشطف الصابون جيداً بالماء
- جفف اليدين باستخدام المنديل
- استخدم المنديل لأغلاق الحنفية

كيف تغسل يديك بالماء و الصابون ؟

أغسل يديك في حالة الإتساخ الظاهري و دلکها من أجل نظافة الأيدي
الزمن الكلي للإجراء من ٤٠-٦٠ ثانية



٢ باطن اليد بباطن اليد الأخرى



١ ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



٠ بلل يدك بالماء



٥ باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع و العكس



٤ باطن اليد لباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



٣ باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع و العكس



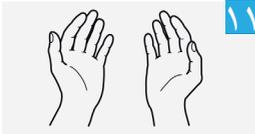
٨ شطف اليدين بماء جاري



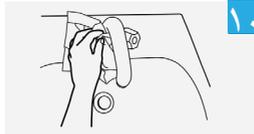
٧ الدعك الدائري للأمام و الخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى و العكس



٦ الدعك الدائري للأمام و الخلف ثم الأيمن



١١ يدك آمنة الآن



١٠ اغلق المياه باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



٩ جفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام

كيفية غسل اليدين بالمعقم :

HOW TO RUB YOUR HAND BY ALCOHOL PRODUCT ?

- قم بوضع كمية كافية من المعقم بحيث يغطي كل اسطح اليدين والاصابع والابهام
- قم بفرك اليدين مع بعض والاصابع والابهام لمدة من ٢٠ الى ٣٠ ثانية كما هو موضح بالصور
- اترك اليدين حتى تجف بدون استخدام أي منديل لتجفيفها
- مجرد ان تجف يديك فهي نظيفة

كيف تعقم يديك بالكحول؟

عقم يديك من أجل نظافة الأيدي و أغسلها في حالة الإتساخ الظاهري
الزمن الكلي للإجراء من ٢٠-٣٠ ثانية



باطن اليد بباطن اليد الأخرى



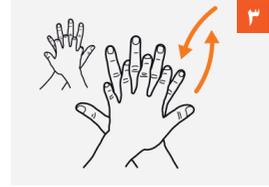
أماً قبضة يدك من المطهر مغطيا كافة السطح



باطن اليد اليمنى على ظهر
اليد اليسرى مع تداخل
الأصابع و العكس



بان اليد بباطن اليد الأخرى
مع تداخل الأصابع



باطن اليد اليمنى على ظهر
اليد اليسرى مع تداخل
الأصابع و العكس



يدك أمنة عند جفافها



الدلك الدائري للأمام و الخلف
بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد
اليسرى و العكس



الدلك الدائري للإبهام
الايسر ثم اليمين

متى يجب ان تغسل يديك بالماء والصابون او استخدام المعقم ؟ WHEN YOU HAVE TO WASH YOUR HANDS OR USE THE HAND RUB?

- قبل الدخول لغرفه المريض وعند الخروج منها
- بعد ازالة القفازات الطبية
- قبل لمس طفلك
- بعد تغير الحفاظ
- قبل الاكل وبعد الاكل
- بعد استعمال الحمام
- بعد لمس أي من السوائل التي تخرج من الطفل كالقيئ او الدم او غيره
- قبل تحضير رضعه الطفل او طعامه
- بعد مصافحة الاخرين
- بعد وضع يديك على فمك عند العطاس او الكحة

