



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

نظافة اليدين

Hand Hygiene (Arabic)

الطريقة المثلى للوقاية من انتشار الجراثيم (البكتيريا والفيروسات) والعدوى تتم من خلال عملية يطلق عليها اسم "نظافة اليدين". حيث إن عادة نظافة اليدين تعني إما غسل اليدين بالصابون والماء أو قتل الجراثيم الموجودة على اليدين باستخدام أحد مستحضرات تعقيم أو دك اليدين المحتوية على كحول بنسبة 60% على الأقل. وعند تنظيف اليدين، تقوم بالتخلص من العديد من الجراثيم. والجراثيم كائنات صغيرة للغاية وموجودة في كل مكان. ولا يمكنك رؤيتها، ولكنها تنشر المرض. وتتواجد الجراثيم على مقابض الأبواب، والمناضد، والهواتف، والأقلام الرصاص، ومعظم الأشياء التي يلمسها الناس. وتلامس أيدينا دوماً الجراثيم في كل مكان. ولذلك فإن نظافة اليدين من شأنها أن تساعدك في الحفاظ على صحتك.



ينبغي اغسل يديك وأيدي طفلك بالماء والصابون لمدة **20 ثانية** أو يمكن استخدام معقم اليدين الكحولي حتى يجف، وفي كل مرة تدخلون فيها إلى غرفة المستشفى وتغادرونها.

كيفية غسل اليدين

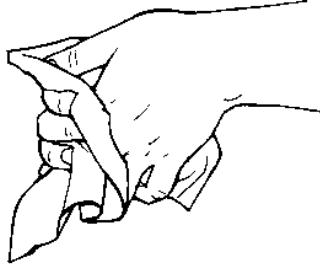
الصورة 1 غسل اليدين بالماء والصابون



الصورة 2 يُرجى شطف يديك جيداً

1. يُرجى تبليل يديك بالماء الجاري الدافئ. الماء الجاري هو جزء هام من عملية التخلص من الجراثيم. ويجب استخدام مناشف خاصة أو مناديل لليدين فقط في حالة عدم توافر الماء الجاري. لا يجوز استخدام أحواض الماء بدلاً من الماء الجاري. ويرتبط انتشار الأمراض بمشاركة ماء الاغتسال وأحواض الاغتسال.
2. يوضع الصابون. وقطع الصابون المضادة للبكتيريا أو الصابون السائل لقتل كمية أكبر من الجراثيم مقارنة بالصابون العادي. ومن الممكن استخدام الصابون العادي الخفيف في حالة عدم توافر الصابون المضاد للبكتيريا.
3. يجب دك يديك جيداً معاً لمدة لا تقل عن 20 ثانية، مع التحقق من تنظيف ما بين الأصابع، وتحت الأظافر، وظهر اليدين (الصورة 1). ويُرجى العد إلى 20 ببطء قبل أن تنتهي من دك يديك. وإذا كان الأطفال كبار بما يكفي، يمكنك أن تعلمهم الترنم بأغنية الحروف الأبجدية أثناء غسل اليدين.
4. ينبغي شطف يديك جيداً تحت الماء الجاري التنظيف (الصورة 2). ذلك أن بقايا الصابون التي تبقى على يديك تتسبب في جفاف وتشقق البشرة.

5. بعد ذلك يُرجى تجفيف اليدين باستخدام المناديل الورقية أو المنشفة النظيفة (الصورة 3).



الصورة 3 تجفيف اليدين

6. استخدم المنشفة أو قطعة قماش لغلق صنوبر الماء (الصورة 4). وفي حالة ملامسة صنوبر الماء بعد غسل يديك، فقد تعلق الجراثيم بيديك مرة أخرى.

كيفية استخدام معقم اليدين الكحولي

1. يُوضع المطهر على راحة يديك.
2. يُرجى دك يديك معًا. ويجب التأكد من الدك بين الأصابع، وتحت اظفارك وعلى ظهر يديك.
3. ينبغي دك اليدين حتى تجف تمامًا.

متى يجب تنظيف اليدين

غسل اليدين بالصابون والماء هي الطريقة المثلى دومًا. يُفضل الغسل بالماء والصابون في الأوقات التالية:

- قبل تناول الطعام
- بعد استخدام الحمام
- بعد مسح الأنف أو السعال أو العطس
- في أي وقت تكون اليدين متسختين
- بعد تغيير الحفاضات أو مساعدة الطفل على استخدام المرحاض
- بعد ملامسة أي من سوائل الجسم مثل الدم، أو البول، أو القيء (الترجيع)

في حالة عدم تمكنك من غسل اليدين، فلا بأس من استخدام معقم اليدين الكحولي في تلك الأوقات:

- في المدرسة
- بعد ملاعبة الحيوانات
- بعد ملامسة شخص مريض

أظافر الأصابع

يمكن للأظافر الاصطناعية (المزيفة) إخفاء البكتيريا الخطرة. ولا تضعي تلك الأظافر، ويجب تجنبها، خاصة أثناء تغيير الضمادات، أو العناية بالطفل الذي لديه مناعة ضعيفة، أو في حال تركيب خط وريدي مركزي له (CVC)، أو أنبوب التغذية.

تتضمن الأظافر الصناعية، الأظافر الجل، وطلاء شيلاك، والأكريليك، والأربطة، والأطراف، واللفائف، والشرائط، والطبقات، والتركيبات أو البودرة. ويفضل استخدام طلاء الأظافر الشفاف، أو الأظافر الطبيعية، أو ترك الأظافر من دون طلاء أظافر.