



نظافة اليدين والوقاية من العدوى

توضح هذه المعلومات كيفية غسل يديك بطريقة صحيحة بالصابون والماء أو مطهرات اليدين الحاوية على مادة كحولية.

■ لماذا تُعتبر نظافة اليدين هامة للغاية؟

عندما تدخل الجراثيم في الجسم، فإنها يمكن أن تسبب العدوى. جميع المرضى معرضون لخطر العدوى أثناء وجودهم في المستشفى. ونظافة اليدين هي أفضل وسيلة لمنع انتشار الجراثيم والعدوى. لا يستغرق غسل اليدين أو استخدام مطهر اليدين الحاوي على مادة كحولية مثل Purell® سوى 15 ثانية لقتل الجراثيم التي تسبب العدوى. يمكنك اتخاذ إجراءات عن طريق تنظيف يديك والطلب من زوارك تنظيف أيديهم.

■ متى ينبغي عليّ غسل يدي بالصابون والماء؟

- بعد استعمال التواليت أو المبوالة أو قاعدة المراض بجانب السرير
- إذا كانت يداك متسختين
- قبل تناول الطعام أو إعداده
- إذا كنت مصاباً بعدوى جرثوم كلوستريديوم ديفيسل (*Clostridium difficile* (C. Diff) أو نوروفيروس
- بعد القيء أو السعال مع البلغم

■ ما هي الطريقة الصحيحة لتنظيف يدي بالصابون والماء؟

1. بلّ يديك بماء دافئ. استعمل الصابون السائل، إن أمكن. ضع على يديك كمية من الصابون بحجم قطعة نقدية فئة النيكل أو الربع دولار.
2. افرك يديك ببعضهما حتى تتكون رغوة الصابون. افرك رغوة الصابون على الجزء العلوي من يديك وبين أصابعك وحول أطرافك وتحتها.
3. استمر في فرك يديك لمدة 15 إلى 20 ثانية.
4. اشطف يديك جيداً بماءٍ دافئٍ جارٍ.
5. جفف يديك بمنديل ورقي.
6. استعمل منديلاً ورقياً لغلغق الصنبور ولفتح باب الحمام، إن لزم الأمر.

■ متى ينبغي عليّ تنظيف بمطهر يد يحتوي على مادة كحولية؟

- إذا لم يتوفر الصابون والماء
- حين تخرج من غرفتك في المستشفى وحين تعود إليها
- قبل الأكل (إذا كنت ملتزماً سريرك، يمكنك استعمال المناديل المبللة والمغلقة بشكل فردي)

■ ما هي الطريقة الصحيحة لتنظيف بمطهر يد يحتوي على مادة كحولية؟

1. ضع على يديك كمية من المطهر بحجم قطعة نقدية فئة النيكل أو الربع دولار.
2. افرك يديك ببعضهما، ثم افرك المطهر على الجزء العلوي من يديك وبين أصابعك وحول أظفرك وتحتها.
3. استمر بالفرك حتى تجف يداك. في حال استعمال كمية كافية من المطهر لقتل الجراثيم، فإنه يستغرق 15 ثانية على الأقل من الفرك قبل أن تشعر بأن يديك جافتان. لا تشطف يديك بالماء أو تجففهما بمنشفة.

■ أين يمكنني الحصول على معلومات حول نظافة اليدين؟

إذا كانت لديك أية أسئلة، تحدث إلى طبيبك أو ممرضك. كما يُمكنك أيضًا زيارة الموقع الإلكتروني التالي لمزيد من المعلومات:

منظمة الصحة العالمية (WHO)

www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_When_and_How_Leaflet.pdf

! إذا كنت تظن أنك مصابٌ بعدوى، فأخبر طبيبك أو ممرضك. قد تشمل علامات وأعراض العدوى على ما يلي:

- الحمى أو انخفاض درجة الحرارة تحت 96.8° درجة فهرنهايت (36° درجة مئوية)
- قشعريرة برد جديدة أو متفاقمة أو التعرق
- احمرار جديد أو متفاقم حول أحد الجروح
- نزح جديد من جرح أو زيادته
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس جديدة أو متفاقمة
- ضربات القلب أسرع من المعتاد
- سعال جديد أو متفاقم
- ألم جديد أو متفاقم

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، فعليك التحدّث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الطبية الخاص بك. يمكنك التحدّث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة التاسعة صباحًا حتى الساعة الخامسة مساءً على الرقم:

. بعد الساعة الخامسة مساءً أو خلال عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات، يُرجى الاتصال بالرقم _____
. في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكّدك، اتصل بالرقم 212-639-2000.