

تعليم المريض / مقدم الرعاية

# النظافة الصحية للأيدي والوقاية من العدوى

هذه المعلومات تشرح كيفية تنظيف يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين ذي الأسس الكحولي.

## ما سبب الأهمية الشديدة للنظافة الصحية للأيدي؟

عندما تدخل الجراثيم جسدك، فإنها قد تسبب لك العدوى. ويكون الجميع عرضة للعدوى في أثناء وجودهم بالمستشفى. لذا فإن النظافة الصحية للأيدي أفضل وسيلة لمنع انتشار الجراثيم والعدوى. ولا يستغرق غسل اليدين أو استخدام معقم اليد ذي الأسس الكحولي (مثل Purell®) سوى 20 ثانية لقتل الجراثيم. احرص على تنظيف يديك واطلب ممن يزورونك تنظيف أيديهم.

## متى يجب أن أنظف يدي بالماء والصابون؟

نظف يديك:

- بعد قضاء الحاجة والتبرز والتبول أو المرحاض المجاور للسريير.
- إذا بدت يديك متسخة.
- قبل الأكل أو إعداد الطعام.
- إذا كنت مصاباً بعدوى بجراثيم المطيية العسيرة أو نوروفيروس.
- بعد القيء أو السعال ببلغم.

## ما الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين بالماء والصابون؟

1. بلل يديك بماء دافئ. استخدم الصابون السائل، إن أمكن. ضع كمية كافية من الصابون لكلتا اليدين.
2. افرك يديك ببعضهما بعضًا. افرك الصابون على الجزء العلوي من اليد، وما بين الأصابع، وفي المنطقة المحيطة بالأظافر وتحتها.
3. واصل فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل.
4. اشطف يديك جيدًا تحت الماء الجار.
5. جفف يديك بمنديل ورقي.
6. استخدم المنديل الورقي لإغلاق الصنبور وفتح باب الحمام، إن احتجت لذلك.

Please visit [www.mskcc.org/ar/videos/how-wash-your-hands-properly](http://www.mskcc.org/ar/videos/how-wash-your-hands-properly) to watch this video 

## متى يجب أن استخدم معقم يد ذي أساس كحولي؟

اغسل يديك بمعقم يدين كحولي:

- إن لم يتوفر الماء والصابون.
- عند مغادرتك غرفة المستشفى وعند العودة إليها.
- قبل الأكل.

إذا كنت لا تستطيع النهوض من السرير، فيمكنك استخدام مناديل اليد المبللة.

## ما الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين بمعقم يدين كحولي؟

1. ضع كمية كافية من معقم اليد ليديك.
2. افرك يديك ببعضهم بعضًا. افرك مُعقم اليدين على الجزء العلوي من اليد، وما بين الأصابع، وفي المنطقة المحيطة بالأظافر وتحتها.
3. استمر في الفرك إلى أن تجف يديك. يجب فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل حتى يجف. لا تشطف يديك بالماء بعده أو تجففه بمنشفة.

## أين يُمكنني الحصول على مزيد من المعلومات بشأن النظافة الصحية لليدين؟

إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية. يُمكنكم كذلك زيارة الموقع الإلكتروني التالي للوقوف على مزيد من المعلومات.

مركز مكافحة الأمراض واتقائها (CDC)

[www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html](http://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html)

## متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- الإصابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيها 100.4 فهرنهايت (38 سلسيوس) أو أعلى.
- درجة حرارة تبلغ 96.8 فهرنهايت (36 سلسيوس) أو أقل.
- رعشة أو تعرق مستجد أو متفاقم.
- احمرار مستجد أو متفاقم حول جرح ما.
- نزح مستجد أو متزايد من جرح ما.

- ضيق أو صعوبة في التنفس مستجدة أو متفاقمة.
- زيادة معدل نبضات القلب عن المعتاد.
- سعال مستجد أو متفاقم.
- ألم مستجد أو متفاقم.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 2000-639-212.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on May 18, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان