Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

النظافة الصحية للأيدي والوقاية من العدوى

هذه المعلومات تشرح كيفية تنظيف يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين ذي الأساس 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 االجراثيم والعدوى. ولا يستغرق غسيل اليدين أو استخدام معقم اليد ذي الأساس الكحولي (مثل Purell®) سوى 20 ثانية لقتل الجراثيم. احرص على تنظيف يديك واطلب ممن يزورونك تنظيف أيديهم.

متى يجب أن أنظف يدي بالماء والصابون؟

نظِّف يديك:

- بعد قضاء الحاجة والتبرز والتبول أو المرحاض المجاور للسرير.
- إذا بدت يديك متسخة.
- قبل الأكل أو إعداد الطعام.
- إذا كنت مصابًا بعدوى بجراثيم *المطثية 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 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.

مˆ الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين بمعقم يدين كحولي؟

1. ضع كمية كˆافية من معقم اليد ليديك.
2. افرك يديك ببعضهمˆ بعضًا. افرك مُعقم اليدين على الجزء العلوي من اليد، ومˆ بين الأصˆابع، وفي المنطقة المحيطة بالأظافر وتحتهˆ.
3. استمر في الفرك إلى أن تجف يديك. يجب فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل حتى يجفا. لا تشطف يديك بالمˆء بعدهˆ أو تجففهˆ بمنشفة.

أين يُمكنني الحصول على مزيد من المعلومˆت بشأن النظافة الصحية لليدين؟

إذا كˆانت لديك أسئلة، فاتصل بمقدم الرعˆاية الصحية. يُمكنكم كذلك زيارة الموقع الإلكتروني التالي للوقوف على مزيد من المعلومˆت.

مركز مكˆافحة الأمراض واتقائهˆ (CDC)
www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html

متى يجب الاتصˆال بمقدم الرعˆاية الصحية

عليك الاتصˆال بمقدم الرعˆاية الصحية في الحˆالات التالية:

- الإصˆابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيهˆ 100.4 فهرنهˆايت (38 سلزيوس) أو أعلى.
- درجة حرارة تبلغ 96.8 فهرنهˆايت (36 سلزيوس) أو أقل.
- رعشة أو تعرق مستجد أو متفاقم.
- احمرار مستجد أو متفاقم حول جرح مˆ.
- نزح مستجد أو متزايد من جرح مˆ.

- 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 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان