



CLINICAL  
EXCELLENCE  
COMMISSION



Health

Arabic  
[DOH-7680]



**Patients and visitors:  
What you need to  
know about  
hand hygiene.**

**معلومات للمرضى  
والزوار:**

**ما الذي تحتاجون الى  
معرفته بشأن نظافة اليدين.**

**Clean hands save lives**



## ما سبب أهمية نظافة اليدين؟

إن صحة مرضى المستشفيات ليست جيدة بشكل عام، وقد يكونون في طور تماثلهم للشفاء، أو قد تنقلص لديهم المناعة مما يعرضهم الى مخاطر متزايدة للعدوى من جراء الجراثيم. إننا نريد المساعدة في منع النقاظ المرضى لهذه الأمراض المعدية لأنه في الوقت الذي تسبب فيه العديد من الجراثيم الضرر والأذى للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة، فإن نفس البكتيريا تسبب مرضاً مستديماً وخطيراً للأشخاص الذين لا تكون صحتهم على ما يرام. وإحدى هذه الطرق السهلة، والأكثر فعالية في تخفيف المرض تكون بقيام جميع الموظفين، والمرضى، والزوار بتطبيق نظافة اليدين بشكل جيد.

## ما هي نظافة اليدين الجيدة؟

إن نظافة اليدين بشكل جيد تعني غسلهما باستعمال مواد فرك اليدين التي تحتوي على الكحول، أو بالماء والصابون من أجل المساعدة في وقف انتشار الجراثيم بحيث نستطيع من خلال وقفها خفض الأمراض المعدية عند المرضى.

## التزاماتنا تجاهكم

يتعامل جميع موظفينا في هذا المستشفى مع نظافة اليدين بجدية لأننا نعلم أنها تشكل إحدى أسهل الطرق للمساعدة في سلامة وصحة المرضى قدر الإمكان.

وبتعيين على موظفينا تنظيف أيديهم في كل احتكاك، وبكل بساطة، قبل وبعد لمس كل مريض.

وخلال فترة بقائك في المستشفى، أو زيارتك، فإننا ندعوك للإضمام إلينا في مكافحة المرض من خلال إنجاز أفضل نظافة ممكنة لليدين.

## نظافة اليدين الجيدة هي مسؤولية كل منا؟

يجب على المرضى والزوار أن يلعبوا دوراً هاماً للتأكيد على نظافة اليدين في المستشفى.

- يجب على الزوار تنظيف أيديهم في كل مرة يدخلون فيها أو يغادرون غرفة الشخص المريض.

- يجب على الزوار عدم لمس جراح، أو ضمادات المريض، أو خطوط الأوردة، وغيرها من الأدوات المستخدمة لعلاج المريض.
- يجب على المرضى العناية بنظافتهم الشخصية بشكل جيد، لا سيما أثناء بقائهم في المستشفى. ويتضمن هذا تنظيف اليدين بعد الذهاب الى المراض، وقبل تناول وجبات الطعام.

## من الطبيعي طرح السؤال

قد ينشغل موظفونا جداً من وقت لآخر. وقد يتساءل المرضى إذا كان طبيبيهم، أو ممرضتهم وغيرهما من مقدمي العناية الصحية قد نظفوا يديهم قبل لمسهم.



كجزء من دورنا في مكافحة العدوى، فإننا نأمل في أن نتذكر أنه "من الطبيعي طرح السؤال". وإذا كنتم في شك، فلا تترددوا في تذكير موظفي المستشفى حول هذه الممارسة الهامة.

## كيفية التنظيف بمادة فرك اليدين التي تحتوي على الكحول\*

إن فرك اليدين بمواد التنظيف التي تحتوي على الكحول تخفف الى حد كبير كمية الجراثيم التي يحملها الجلد. كما أنها سريعة المفعول، ويمكن أن تسبب حكاكاً أقل من استعمال الصابون والماء.



إن مواد التنظيف التي نفرك بها اليدين لا تعمل بصورة جيدة عندما يكون الجلد متسخاً لأنها لا تزيل ولا تشطف الأوساخ مثلما يفعل الصابون والماء.

- مواد التنظيف التي تحتوي على الكحول تنظف اليدين من دون ماء.
- وتتبخر بشكل نظيف. و هي تحتوي على عوامل مليئة تحفظ الجلد جيداً.

إن الخطوات الرئيسية للحفاظ على صحة اليدين عند استعمال مواد التنظيف التي تحتوي على الكحول لفرك اليدين هي:

1. ضع المنتج فوق راحة إحدى يديك، وافرك اليدين معاً مغطياً مساحة اليدين والأصابع الى أن تصبح اليدين جافتين.
2. ظافر اليدين الطويلة، أو الأظافر الإصطناعية تجعل من نظافة اليدين صعبة. وبالنسبة لهؤلاء الأشخاص فإن عناية إضافية مطلوبة عندما نفرك المساحة الواقعة تحت أظافر الأصابع من أجل إزالة الأوساخ والجراثيم.

\*العلماء والأئمة المسلمون في العالم سمحوا باستعمال مواد فرك اليدين التي تحتوي على الكحول لأسباب صحية.

## كيفية تنظيف اليدين بالماء والصابون

إن الماء والصابون يزيلان الأوساخ والدهون من اليدين. وهذه أفضل طريقة لتنظيف اليدين عندما يبدو واضحاً أنهما متسختان.

## الخطوات الست الرئيسية لتنظيف اليدين بالماء والصابون هي:

1. إفتح الماء ودعه ينزل على اليدين.
2. ضع الصابون.
3. إفرك اليدين معاً بحيث تتشكل رغوة الصابون.
4. قم بتغطية وفرك كافة مساحة اليدين. إرغ الصابون وافرك اليدين لمدة 10 الى 15 ثانية على الأقل. أشطف اليدين بعناية.
5. نشف اليدين بفوطة ورقية نظيفة.
6. تخلص من الفوطة الورقية بوضعها في برميل النفايات.

في فترة عمل من ثماني ساعات يمكن أن تمضي الممرضة ما يقرب من ساعة تؤكد خلالها على تنظيف اليدين بالصابون والماء.\*

ويرتكز هذا على فترة من الوقت مؤلفة من 56 دقيقة تمّ التوصل إليها من خلال سبع حلقات (من 60 ثانية) لغسل اليدين في الساعة.

\*المصدر: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology عام 1997.



## قاعدة استعمال القفازات

يمكن أن تكون القفازات مفيدة وهامة لاستكمال العناية بصحة اليدين بشكل جيد. غير أن القفازات لا تغني عن الحاجة الى غسل اليدين.

الملصقات والحملات الدعائية التي سترونها في هذا المبنى هي من أجل تذكيركم بأهمية صحة اليدين في مكافحة وتجنب الأمراض.

## هل تريدون معرفة المزيد؟

الرجاء التحدث الى أي من الموظفين الذين يقدمون العناية لكم حيث يمكنهم إحالتكم الى أطباء مراقبة العدوى والأمراض إن كنتم بحاجة الى معلومات مفصلة.



## تذكروا أنه من الطبيعي طرح السؤال.