



CLINICAL
EXCELLENCE
COMMISSION



Health

Kurdish
[DOH-7680]



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

نهخۆش و میوانان:
ئەو شتانەیی که
دەربارەیی پاکوخواوینی
(hygiene) دەست دەبی
بیزانن.

Clean hands save lives



پاکوخواوینی دەست بو گرنه؟

نهخۆشهکانی نهخۆشخانه بهگشتی ناساغن یان خهریکه له نهشتهرگه ربیهک چاکه بانهوه یان بهرگری نهخۆشیان (مهناعهیان) کهمبۆتهوه که وایانلێدهکا له خهتهری درمکردن (infection) دا بن بههۆی بهکنتریاوه. ئیمه دهمانهوی پێشگری لهوه بکهین که برینهکانی نهخۆش درمدار (infections) نهین، چونکه سههرهپای ئهوهی زۆربهی بهکنتریاکان (germs) زیانبهخش نین بو کهسانی لهشساغ، بهلام ههمان بهکنتریا لهوانهیه کهسیکی ناساغ دووچاری درمکردنی درپژخایهین و خهتهرناک بکات. بهکیک له ئاسانترین و کاریگهترین رێگاکانی کهمکردنهوهی ئهگهری درمکردن ئهوهیه که ههموو کارمهنده (staff) و نهخۆش و میوانان پاکوخواوینی دەست بهباشی رهچاوبکهن.

پاکوخواوینی دەست بهباشی

یانی چی؟

پاکوخواوینی دەست بهباشی واته شوستنی دەست به دهستهسپیک که به مادهی ئهلههول تهپرکراپیت یان به سابون و ئاو بو ئهوهی رێگه له بلاوبوونهوهی بهکنتریا بگرئ. به رێگرتن له بلاوبوونهوهی بهکنتریا دهتوانین ئهگهری درمکردن لهناو نهخۆشهکان کهمبکهینهوه.

ئهرکی ئیمه بهرامبهر به تو

ههموو کارمهندانی ئهم نهخۆشخانهیه مهسهلهی پاکوخواوینی دەست زور به گرنه و ههردهگرن، چونکه ئیمه دهزانین ئهوه ئاسانترین رێگهیه بو پاراستنی ساغی و تهندروستی نهخۆشهکان.

کارمهندانی ئیمه دهبی لهگهڵ 'ههردهستلێدانیک' یان، به روتنر بلین، پێش و پاش دهستلێدانی ههرده خۆشیک، دهبی دهستیان بشۆن.

لهکاتی مانهوهت وهک نهخۆشیک لهم نهخۆشخانهیه یان سهردان ئهوه داواتلێدهکهین هاوشانی ئیمه شهپی درمکردن بکه به رهچاوکردنی باشتربین شیوازی گونجاوی پاکوخواوینی دەست.

پاکوخواوینی دەست کاری ههموو کهسیکه

نهخۆشهکان و میوانهکان رۆلێکی گرنه یان له ئهستۆدایه بو مسۆگه رکردنی پاکوخواوینی دەست له نهخۆشخانهکان.

- **میوانه‌کان** ده‌بئی هه‌رجاریک که ده‌چنه ژووری نه‌خۆشه‌کان یان ده‌رده‌چن له ژووره‌که ده‌سته‌کانیان بشۆن.
- **نه‌خۆشه‌کان و میوانه‌کان** هه‌رگیز نابئی ده‌ست له برین، برینپیچ (له‌فاف)، کانوله یان هه‌ر که‌لوپه‌لیکی دیکه که بۆ چاره‌سه‌رکردنی نه‌خۆش به‌کاردیته‌ ده‌ن.
- **نه‌خۆشه‌کان** ده‌بئی پاکوخواوینی خۆشیا به‌باشی ره‌چاوبکه‌ن، به‌تایبه‌تی ئه‌و کاته‌ی له نه‌خۆشخانه‌ن. ده‌شبئی پاش چون بۆ ئاوده‌ست و دوا‌ی ناخواردن ده‌ستیان بشۆن.

پرسیارکردن ئۆکه‌یه

هه‌ندێجار کارمه‌نده‌کانمان له‌وانه‌یه سه‌ریان زۆر شلۆق بێ و نه‌خۆشه‌کانیش له‌وانه‌یه دلنیا‌نه‌ین له‌وه‌ی داخوا دکتۆره‌که‌یان، سسته‌ره‌که‌یان (nurse) یان هه‌ر چاودێریکه‌ریکی ته‌ندروستیان (healthcare provider) پێش ده‌ستلێدانیا یان دوا‌ی ده‌ستلێدانیا ده‌ستیان شوشته‌ یان نا.



وه‌ک به‌شیک له‌ رۆلی تو‌ له‌ شه‌رکردن له‌ دژی درمکردن (infection) هیواداریین له‌بیرت نه‌چیت که پرسیارکردن ئۆکه‌یه! ئه‌گه‌ر یه‌ک تو‌ز گومانته‌ هه‌بوو، هیچ دوودل مه‌به‌ له‌وه‌ی کارمه‌نده‌که‌ی نه‌خۆشخانه‌ له‌م کاره‌ گرنگه‌ ئاگاداربکه‌یته‌وه‌.

چۆن ده‌ستت به‌ ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو خاوینده‌که‌یته‌وه‌*



ئهو ده‌سته‌سرانه‌ی به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراون کاریگه‌رییه‌کی ئیجگار زۆریان له‌سه‌ر که‌مکردنه‌وه‌ی ژماره‌ی به‌کتریا له‌سه‌ر پێست هه‌یه و زۆر به‌خێرایه‌ی کاریگه‌ری ده‌بیت و له‌ به‌کارهێنانی زوو‌زوی سابون و ئاویش که‌متر ده‌بیته‌ هۆی روشاندنه‌وه‌ی پێست.

ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو کاتیک که‌ پێسه‌یه‌کی به‌رچاو له‌سه‌ر پێست هه‌یه کاریگه‌رییه‌که‌ی که‌مه‌، چونکه‌ توانای هه‌لقه‌ندن و رامالینی چلکی له‌ سابون و ئاو که‌متره‌.

- ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو به‌بێ ئاو ده‌ست خاوین ده‌کاته‌وه‌.
- ته‌رییه‌که‌ی به‌ پاک‌ی به‌هه‌لمده‌بێ و هه‌ندیک توخمی شیداریشی تێدایه‌ که‌ چاکیی بارودۆخی پێست ده‌پاریژن.

- هه‌نگاهه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی پاکوخواوینی ده‌ست به‌باشی به‌ ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو ئه‌مانه‌ن:
1. ده‌سته‌سره‌که‌ بخه‌ره‌ ناوله‌پی ده‌ستیکت و هه‌ردوو ده‌ستت لیکبخشین تا رووی هه‌ردوو ده‌ستت و په‌نجه‌کانت ته‌واو شیدار ده‌که‌ی، هه‌ر به‌رده‌وام به‌ تا ده‌ستت وشک ده‌بیته‌وه‌.
 2. نینۆکی درێژ یان نینۆکی ده‌ستکرد ریگرن له‌به‌رده‌م پاکوخواوینی ده‌ست. بۆ ئه‌و که‌سانه‌، خاوینده‌وه‌ی بن نینۆکه‌کان پێویسته‌، تاوه‌کو پێسی و به‌کتریای بن نینۆکه‌کان رامالدرین.

* زانایانی موسلمانانی نیونه‌ته‌وه‌یی ریگه‌ به‌ به‌کارهێنانی ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو، بۆ پاکوخواوینی ده‌ده‌ن

چون دستت به ئاو و سابون دهشوی

سابون و ئاوی کراوه پیسی و چهوری لهسهر دست لادهدن. ئهوه باشتربین شیوهیه بو پاکردنهوهی دستت ئهگهر چلگیکی زور لهسهر دستت ههبوو.

شەش هەنگاوه سەرەکیهکهی دست شوشتنی به باشی به سابون و ئاو ئەمانەن:

1. ئاو بکهوهو دهستی خۆتی بخه ژیری و لیگهړی بهسهر دستتدا بیته خوارهوه.
2. سابونی لیده.
3. دستت لیخبخشیینه تا کهف دهکا.
4. رووی ههر دوو دسته کانت به کهف داپوشه. کهفکردن و دستلیکخشان دهبی بو ماوهی 10 - 15 چرکه بهردهوامبیته. تهواوی دستت له کهف وهرده.
5. دسته کانت به دهسما لکاغه زبیهک وشک بکهوه.
6. دهسما لکاغه زبیهکه بخه ناو ته نه کهه ی زبل.



له ماوهی ههشت سعات کاردا سسته ریکی نورمال لهوانه یه یهک سعات بهتهواوی ته رخانه کات بو مهسه لهی مسوگه رکردنی پاکخواوینی دست به باشی به بهکارهیانی ئاو و سابون.*

ئهوه به بنه ما لهسهر کوئی کاتی 56 دهقیقه و ههفت جار دست شوشتن له ههر سعاتیکدا.

* سه رچاوه: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997

رۆلی دهستهوانه

دهستهوانه دهکری بیته یاریده دهریک و جیگره وهیهکی گرنگ بو پاکخواوینی دست به باشی. لهگه لئه وهشدا، دهستهوانه پیویستی دستشوشتن وهلانا ئی.

ئهو هه لمه تهی له ریگهی ئهو پۆسته رانهی له دیواری ئهم ساختمانه دراو بو ئه وهیه که هه میشه به بیر هه موو که سیک بهیننه وه که مه سه لهی پاکخواوینی دست له شه ری ریگرتن له درمکردن چه نده گرنگن.



دهتهوئ زیاتر شت بزانی

تکایه لهگه ل یه کییک لهو که سانه قسه بکه که چاوه دیبری تو دهکا. ئه گهر پیویستیت به زانیاری وردتر بوو ئه وه ده توانن رهوانه ی لای پسپۆرانی کونترۆلکردنی درمکردنت بکه ن.

له بیرت نه چی پرسیارکردن ئۆکه یه.