

أين يمكنك أن تحصل على المزيد من المعلومات ؟

لمزيد من المعلومات عن الحملة الوطنية لمراعاة صحة اليدين، زوروا موقع الإنترنت:

<http://www.washyourhandsofthem.com>

لقد قام المدير الطبي الأول ومدير التمريض الأول بإصدار نشرة بعنوان "خمس نصائح هامة" للزائرين للمستشفيات حيث يتم عرضها بصورة موسعة بأحاء الهيئة الوطنية للتأمين الصحي باسكتلندا NHSScotland. وهذه النصائح التي تُتم عن الفطرة الجيدة هي:

- فكر في سلامة المرضى قبل قيامك بزيارة مريض في المستشفى. وإذا كنت أنت أو الشخص الذي تعيش معه تعاني من نزلة برد أو إسهال أو إذا كنت تشعر بالاعتلال صحياً، جرب أن تبقى بمعزل عن الآخرين حتى تتحسن صحتك.
- اغسل يديك وجفهما قبل زيارة جناح المستشفى وخاصة بعد الذهاب إلى المراض. وإذا كان هناك هلام اليد الكحولي مزوداً على باب الجناح بالمستشفى أو بجوار السرير فاستعمله.
- اسأل موظفي الجناح لطلب المشورة قبل أن تحضر معك طعاماً أو شراباً لشخص ما تزوره في المستشفى.
- إذا قمت بزيارة شخص ما في المستشفى، فلا تجلس على سريره ويجب أن يكون عدد الزوار عند أدنى حد في أي وقت. لا تلمس الضمادات أو أنابيب وأبر الحقن بالتشريب كقطرات أو الأجهزة الأخرى الموجودة حول السرير.
- إذا كنت تعتقد أن مرافق خدمات التأمين الصحي ليست نظيفة كما يجب أن تكون، عليك إبلاغ كبيرة الممرضات/ الممرضة المسؤولة. وإذا كنت تعتقد أن أحد موظفي الرعاية الصحية قد نسي أن يغسل يديه فيجب أن تذكره بالأفعال ذلك.

**الجراثيم**  
**اغسل يديك للتخلص منها**  
**معلومات لأفراد الجمهور**

يمكن توفير موجز هذه النشرة باللغات الساندة بالمجتمع كما يمكن توفير نسخ مطبوعة بأحرف كبيرة أو على شريط صوتي أو بلغة بريل للمكفوفين. للحصول عليها يُرجى الاتصال بالرقم أدناه:  
هاتف: ٠١٤١ ٣٠٠ ١١٠٠

## لماذا يعتبر غسل يديك أمراً مهماً؟

إن أكثر طريقة شائعة لانتشار الجراثيم هي عن طريق أيدي الناس.

فغالباً ما تكون الجراثيم غير ضارة ولكن يمكن أيضاً أن تسبب الأمراض مثل نزلات البرد والتوعكات المعوية وكذلك الأمراض الخطيرة مثل الدوسنتاريا (إنتاميبيا كولاي) E. coli والأنفلونزا.

وغسل الأيدي هو من أهم الأشياء التي يجب أن تفعلها للمساعدة في الحد من انتشار العدوى. أغسل يديك بالصابون والماء الدافئ بطريقة صحيحة حتى يمكن أن يساعد ذلك في حمايتك وحماية أفراد عائلتك والأطفال والآخرين.

### متى يجب أن أغسل يدي؟

يجب أن تكون عملية غسل الأيدي جيداً وبصورة منتظمة هو أحد أعمالك الروتينية اليومية وخاصة في الأحوال التالية:

- قبل تناول الطعام أو لمس الطعام
- بعد استعمال المراض
- بعد تنظيف أنفك من الإفرازات بالتمخط أو بعد السعال أو العطس
- بعد لمس الحيوانات أو فضلات الحيوانات
- بعد نقل القمامة
- بعد تغيير الحفاضة
- قبل وبعد لمس شخص مريض أو شخص مصاب
- قبل وبعد زيارة أحد عنابر المستشفى (تذكر أيضاً وجود مواد كحولية لدعك الأيدي وتطهيرها)

لا تنسى – شجع أبنائك على غسل أيديهم في هذه الأحوال أيضاً.

## كيف أغسل يدي بطريقة سليمة؟

الأمر سوف يستغرق مدة لا تقل عن ١٥ ثانية لغسل يديك بطريقة سليمة- وهذه هي المدة التي تستغرقها لتغني أغنية "عيد ميلاد سعيد" مرتين على التوالي!  
شجع أطفالك أن يغسلوا أيديهم عن طريق تعليمهم كيفية عمل ذلك وعن طريق أن تكون أنت مثلاً أعلى لهم في غسل يديك.

### 1

اغسل اليدين بالماء واستخدم كمية كافية من الصابون لتغطية كل سطوح اليدين

### 2

ادعك اليدين من الكف إلى الكف

### 3

ضع الكف الأيمن فوق ظهر اليد الأخرى مع تشابك الأصابع ثم أعكس الوضع

### 4

ضع الكف على الكف الآخر مع تشابك الأصابع

### 5

ضع ظهر الأصابع على الكف المقابل والأصابع متشابكة

### 6

ادعك أصبع الإبهام الأيسر بكيفية معانقة للكف الأيمن وبحركة دورانية ثم أعكس الوضع

### 7

ادعك بحركة دورانية للخلف وللأمام مع وجود أصابع اليد اليمنى مصافحة وملامسة للكف الأيسر ثم أعكس الوضع

### 8

أشطف اليدين بالماء

### 9

جفف اليدين جيداً بمنشفة

### 10

الخطوات من ٢ إلى ٧ يجب أن تستغرق مدة لا تقل عن ١٥ ثانية

..... وهكذا تصبح يديك آمنة

المصدر: منظمة الصحة العالمية

## ما الذي يمكن أن أفعله أيضاً للمساعدة في منع انتشار العدوى؟

- غطي أنفك وفمك بمنديل ورقي من النوع الذي يُستخدم لمرة واحدة وتخلص منه بعد ذلك وذلك أثناء العطس أو السعال أو مسح إفرازات الأنف أو تنظيف الأنف بالتمخط.
- تخلص من المنديل الورقي المستعمل في أقرب صفيحة قمامة
- أغسل يديك بالصابون والماء بعد السعال أو العطس أو استعمال المناديل الورقية.