

[Where can I get more information?]

Càit am faigh mi tuilleadh fiosrachaidh?

[For more information on the National Hand Hygiene Campaign visit:]

Airson tuilleadh fiosrachaidh air Iomairt Nàiseanta Glainnead Làmhnan theirig gu:
<http://www.washyourhandsofthem.com>

[The Chief Medical Officer and Chief Nursing Officer have previously issued 'five top tips' for people visiting hospitals, which are widely displayed across NHS Scotland. These common-sense tips are:]

Dh'fhoillsich An Ceannard Meidigeach agus Ceannard an Nursaidh roimhe 'còig phrìomh thaicean' do dhaoine a bhios a' tadhal air Ospadal agus tha iad follaiseach air feadh NHS Scotland. Is iad sin:

- Smaoinich air euslaintich a chumail sàbhailte mus tadhail thu air duine san ospadal. Ma tha cnatan no diarrhoea ort fhèin no air neach a tha a' fuireach còmhla riut, no mura bheil thu a' faireachdainn gu math, feuch gun tadhal gus am bi thu nas fheàrr
- Nigh do làmhnan mus tadhail thu air uàrd san ospadal, gu h-àraidh an dèidh a bhith san taigh-bheag. Ma tha stuth-glanaidh làmhnan aig doras a' uàrd no ri taobh na leapa, cleachd e
- Iarr comhairle air luchd-obrach a' uàrd mus toir thu biadh no deoch gu cuideigin air a bheil thu a' tadhal.
- Ma thadhaileas tu air cuideigin san ospadal, na suidh air an leabaidh agus na biodh mòran an làthair còmhla. Na buin gu bràth do bhrèidean, do phioban-silidh no do dh'uidheam sam bith mu chuairt na leapa
- Ma tha thu dhen bheachd nach eil togalach leis an NHS cho glan 's a bu chòir, inns dhan Cheannard/Phrìomh Nurs. Ma tha thu dhen bheachd nach do nigh neach-obrach a làmhnan, cuir na c(h)uimhne e

[Germs.]
Bitheagan.

[Wash your hands of them.]
Nigh do làmhnan.

[Information for members of the public.]
Fiosrachadh dhan phoball.

[Page 2]

[Why is washing your hands important?]
Carson a tha e cudromach do làmhnan a nighe?

[The most common way germs are spread is by people's hands.]
'S e làmhan dhaoine as trice a bhios a' sgaoileadh bhitheagan.

[Germs are often harmless but they can also cause illnesses such as colds and tummy bugs, as well as more serious illnesses such as E. coli and flu.]

Glè thric cha dèan bitheagan cron sam bith ach faodaidh iad cnatan no galar mionaich a thoirt ort, a bharrachd air tinneasan nas miosa mar E. coli agus flu.

[Hand washing is the single most important thing you can do to help to reduce the spread of infections. Washing your hands properly with soap and warm water can help protect you, your family, children and others.]

'S e do làmhan a nighe an rud as cudromaiche a nì thu gus bacadh a chur air sgaoileadh thinneasan. Ma nigheas tu do làmhan ann an uisge blàth is siabann, faodaidh e thu fhèin, dotheaghlach, do chlann is daoine eile a dhìon.

[When should I wash my hands?]
Cuin a nigheas mi mo làmhan?

[You should make regular and thorough hand washing part of your daily routine, especially:]

Bu chòir dhut a bhith a' nighe do làmhan gu math agus gu cunbhalach gach latha, gu h-àraidh:

- Mus ith no mus làimhsich thu biadh
- An dèidh a bhith san taigh-bheag
- An dèidh do shròn a shèideadh, no an dèidh casad no sreathart
- An dèidh suathadh ann am beathach no salchar bheathaichean
- An dèidh sgudal a làimhseachadh
- An dèidh badan atharrachadh
- Mus buin thu do dhuine a tha tinn no air a leòn agus às a dhèidh
- Mus tadhail thu air uàrd ospadail agus às a dhèidh
(cuimhnich gu bheil stuth-glanaidh ann)

[Don't forget – encourage children to wash their hands at these times too.]

Cuimhnich gum broснаich thu clann gu bhith a' nighe an làmhan cuideachd.

[How do I wash my hands properly?]
Ciamar a nigheas mi mo làmhan ceart?

[It takes at least fifteen seconds to wash your hands properly – this is about how long it takes to sing 'Happy Birthday to You' twice through!]

Bheir thu co-dhiù còig diogan deug a' nighe do làmhnan ceart – mun ùine a bheir thu a' seinn 'Meal do naidheachd' dà thuras!

[Encourage children to wash their hands by showing them how to do it, and by setting them a good example.]

Brosnaich a' chlann le bhith a' sealltainn dhaibh dè nì iad, agus le bhith nad dheagh eisimpleir dhaibh.

1 Cuir uisge air do làmhnan agus còmhdaich le siabann

2 Suath do làmhnan ri chèile

3 Cuir do làmh dheas air uachdar na làimh eile le na corragan an lùib a chèile agus an taobh eile

4 Bois ri bois le na corragan an lùib a chèile

5 Cùl corragan gach làimh le na corragan an lùib a chèile

6 A' suathadh na h-òrdaig chli le grèim agad oirre na do bhois dheis agus an aon rud leis an làimh eile

7 A' suathadh air ais is air adhart le grèim agad air d' òrdaig chli na do bhois dheis agus an aon rud leis an làimh eile

8 Sgol do làmhnan le uisge

9 Tiormaich gu math le searbhadair

10 Bu chòir gun toireadh 2-7 co-dhiù 15 dioganagus tha do làmhnan sàbhailte

[Source: World Health Organization]

Tùs: Buidheann Slàinte na Cruinne

[What else can I do to help prevent the spread of infection?]

Dè eile a nì mi gus sgaoileadh ghalaran a bhacadh?

- Còmhdaich do shròn agus do bheul le nèapraige-pàipeir nuair a bhios tu a'sreathartaich, a' casadaich, a' suathadh no a' sèideadh do shròin. Na cleachd ach aon turas
- Cuir na nèapraigean a chleachd thu dhan bhiona as fhaisg
- Nigh do làmhnan le uisge is siabann an dèidh a bhith a' sreathartaich, a' casadaich no a' cleachdadh nèapraigean