

# Oh, les mains ! (propres)



L'hygiène  
des mains  
sauve  
des vies



أيدي نظيفة  
حياة آمنة

Hand hygiene saves lives

تحتفل منظمة الصحة العالمية في الخامس من أيار من كل عام باليوم العالمي

### لنظافة اليدين

هذه المناسبة السنوية تعنى بتوعية الملايين حول العالم بفوائد غسل اليدين

وتعزيز هذه الممارسة الصحية

وكما يحتفل العالم باليوم العالمي لنظافة اليدين في 15 آذار من كل سنة



## لماذا نظافة اليدين مهمة؟

تعُدّ نظافة اليدين الوسيلة الأكثُر أهمية لتجنب انتقال الجراثيم الضارة والحدّ من الأمراض الخطيرة.

## ما هي أخطار عدم غسل اليدين؟

إنّ عدم غسل اليدين قد يكون سبباً مباشراً لانتقال الجراثيم والأمراض من يد ليد بالاتصال المباشر كما في حالات الانفلونزا والرشح والاسهالات الحادة الناجمة عن السالموفيلا وغيرها من الجراثيم.

## ما هي القواعد الأساسية لغسل اليدين؟

- اغسل يديك عند اتساخهما
- اغسل يديك دائمًا قبل تحضير الطعام وتناوله
- اغسل يديك دائمًا بعد استخدام المرحاض
- اغسل يديك بعد زيارة المريض ولمسه
- اغسل يديك بعد السعال على اليدين
- الامتناع عن وضع الأصابع على العينين أو الأنف أو الفم قبل غسل اليدين

إن مستشفى ألبير هيكيل تقوم باستمرار بتوسيعية موظفيها حول أهمية نظافة اليدين التي تعد أحد أفضل الطرق لمنع انتشار الجراثيم



## لماذا نظافة اليدين أساسية؟

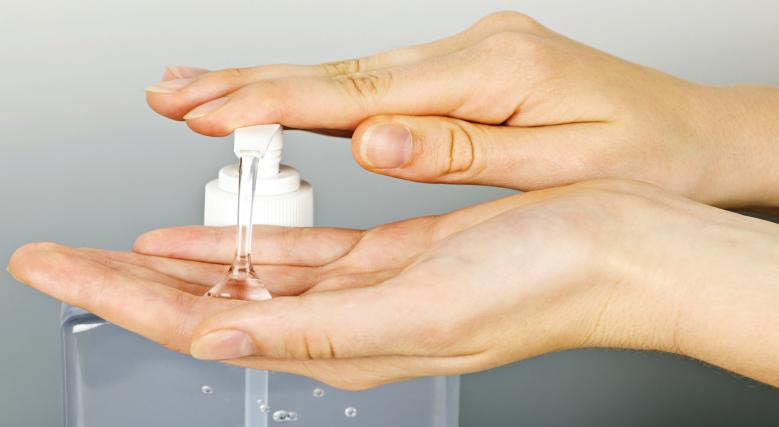
إن اليدين هما السبيل الرئيسي لانتقال الجراثيم أثناء الرعاية الصحية. تعد نظافة اليدين الوسيلة الأكثر أهمية لتجنب انتقال الجراثيم الضارة، وتوقي العدوى المصاحبة للرعاية الصحية.

يجب أن يصبح غسل اليدين عادةً تلقائية:

- من أجل حماية المرضى والزوار
- من أجل حماية العاملين في القطاع الصحي
- من أجل حماية البيئة المحيطة بنا

## من الذي يجب أن يهتم بنظافة اليدين؟

- كل العاملين في مجال الرعاية الصحية
- مقدمي الرعاية الصحية
- القائمين على رعاية المريض بشكل مباشر أو غير مباشر



أيدي نظيفة حياة آمنة

# كيف تخسل يديك؟

إضافة إلى غسل اليدين بالماء والصابون، يعتبر استخدام المعقم اليدوي الكحولي طريقة فعالة في قتل الكائنات المسببة للأمراض. مدة الغسيل من ٤٠ إلى ٦٠ ثانية



2

افرك اليدين بدعوك الراحتين.



1

ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



0

بلل اليدين بالماء.



5

افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



4

خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



3

افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشكيل الأصابع ثم افع نفس الشيء باليد اليمنى.



8

اشطف يديك بالماء.



7

افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرة إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشكيل أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



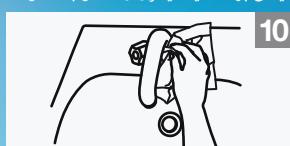
6

افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك ظهر اليد اليسرى والعكس بإبهام اليد اليمنى.



11

ها قد أصبحت يداك نظيفتين.



10

استخدم المنشفة لغلق الصنبور.



9

جفف اليدين جيداً منشفة تستخدم ملحة واحدة فقط.



Email: ic@hopitalhaykel.com



www.hopitalhaykel.com