تعليم المريض/ مقدم الرعاية

النظافة الصحية للأيدي والوقاية من العدوى

هذه المعلومات تشرح كيفية تنظيف يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين ذي الأساس الكحولي.

ما سبب الأهمية الشديدة للنظافة الصحية للأيدي؟

عندما تدخل الجراثيم جسدك، فإنها قد تسبب لك العدوى. ويكون الجميع عرضة للعدوى في أثناء وجودهم بالمستشفى. لذا فإن النظافة الصحية للأيدي أفضل وسيلة لمنع انتشار االجراثيم والعدوى. ولا يستغرق غسيل اليدين أو استخدام معقم اليد ذي الأساس الكحولي (مثل Purell®) سوى 20 ثانية لقتل الجراثيم. احرص على تنظيف يديك واطلب ممن يزورونك تنظيف أيديهم.

متى يجب أن أنظف يدي بالماء والصابون؟

نظِّف يديك:

- بعد قضاء الحاجة والتبرز والتبول أو المراض المجاور للسرير.
- إذا بدت يديك متسخة.
- قبل الأكل أو إعداد الطعام.
- إذا كنت مصابًا بعدوى بجراثيم *المطثية العسيرة* أو نوروفيروس.
- بعد القيء أو السعال ببلغم.

ما الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين بالماء والصابون؟

1. بلل يديك بماء دافئ. استخدم الصابون السائل، إن أمكن. ضع كمية كافية من الصابون لكلتا اليدين.
2. افرك يديك ببعضهما بعضًا. افرك الصابون على الجزء العلوي من اليد، وما بين الأصابع، وفي المنطقة المحيطة بالأظافر وتحتها.
3. واصل فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل.
4. اشطف يديك جيدًا تحت الماء الجار.

5. جفف يديك بمنديل ورقي.
6. استخدم المنديل الورقي لإغلاق الصنبور وفتح باب الحمام، إن احتجت لذلك.

Please visit www.mskcc.org/ar/videos/how-wash-your-hands-properly to watch this video.

متى يجب أن استخدم معقم يد ذي أساس كحولي؟

اغسل يديك بمعقم يدين كحولي:

- إن لم يتوفر الماء والصابون.
- عند مغادرتك غرفة المستشفى وعند العودة إليها.
- قبل الأكل.

إذا كنت لا تستطيع النهوض من السرير، فيمكنك استخدام مناديل اليد المبللة.

ما الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين بمعقم يدين كحولي؟

1. ضع كمية كافية من معقم اليد ليديك.
2. افرك يديك ببعضهما بعضًا. افرك مُعقم اليدين على الجزء العلوي من اليد، وما بين الأصابع، وفي المنطقة المحيطة بالأظافر وتحتها.
3. استمر في الفرك إلى أن تجف يديك. يجب فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل حتى يجفا. لا تشطف يديك بالماء بعدها أو تجففها بمنشفة.

أين يُمكنني الحصول على مزيد من المعلومات بشأن النظافة الصحية لليدين؟

إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية. يُمكنكم كذلك زيارة الموقع الإلكتروني التالي للوقوف على مزيد من المعلومات.

مركز مكافحة الأمراض واتقائها (CDC)
www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- الإصابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيها 100.4 فهرنهايت (38 سلزيوس) أو أعلى.
- درجة حرارة تبلغ 96.8 فهرنهايت (36 سلزيوس) أو أقل.
- رعشة أو تعرق مستجد أو متفاقم.
- احمرار مستجد أو متفاقم حول جرحها.
- نزح مستجد أو متزايد من جرحها.
- ضيق أو صعوبة في التنفس مستجدة أو متفاقمة.
- زيادة معدل نبضات القلب عن المعتاد.
- سعال مستجد أو متفاقم.
- ألم مستجد أو متفاقم.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on May 18, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان